iotera

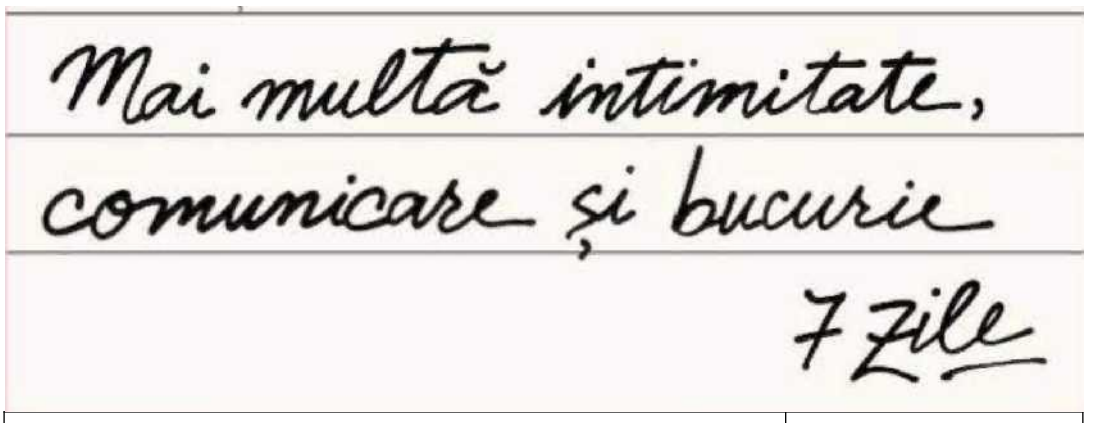
RETETĂ PENTRU ? DRAGOSTE

Nume:

John Gottman

Julie Schwartz Gottman

Detali



Recomandare:	Dată:
O carte directă şi cât se poate de onestă care te umple de speranţă. **BRENE BROWN**	**Iulie 2024**
	Semnătura:
	d

Reţetă pentru dragoste

'ja
biblioterapia

JOHN GOTTMAN este un reputat psiholog clinician, profesor emerit la University of Washington şi bine-cunoscut cercetător american în domeniul relaţiilor de cuplu, pe care le studiază de mai bine de patru decenii. Prin observaţii ştiinţifice directe şi prin analize extensive ale dinamicii de cuplu, a reuşit să facă predicţii din ce în ce mai precise cu privire la stabilitatea în cuplu şi la rata divorţurilor, fiind recunoscut de către Psychotherapy Networker, în 2007, drept unul dintre cei mai influenţi zece terapeuţi ai ultimilor 25 de ani. Este cofondator al The Gottman Institute, care propune o abordare a relaţiilor bazată pe cercetarea ştiinţifică, şi semnează o serie de lucrări de referinţă pentru studiul relaţiilor de cuplu. A primit de-a lungul timpului numeroase distincţii din partea National Institute of Mental Health din SUA, precum şi din partea altor instituţii şi asociaţii americane de psihologie.

Dintre volumele sale, la Curtea Veche Publishing a fost tradus *Ştiinţa încrederii. Acordul emoţional în cuplu* (2021).

JULIE SCHWARTZ GOTTMAN deţine un doctorat în psihologie. Este cofondatoare şi preşedintă a The Gottman Institute şi cofondatoare a companiei Affective Software. în 2021, a primit premiul pentru întreaga activitate din partea Psychotherapy Networker, pentru acţiuni revoluţionare în terapia de cuplu. Câştigătoare a titlului „Psihologul anului”

oferit de statul Washington, este coautoare a unor cărţi traduse în întreaga lume. De asemenea, este cocreatoarea foarte popularului workshop pentru cupluri „The Art and Science of Love” şi, împreună cu soţul ei, John Gottman, a creat programul Gottman Method Couples Therapy, predat în Statele Unite şi în alte peste 15 ţări.

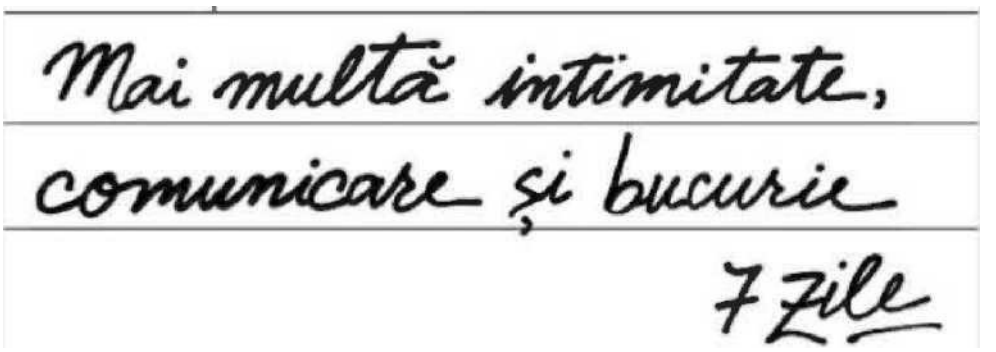
RETETĂ PENTRU

DRAGOSTE

Nume:

John Gottman
Julie Schwartz Gottman

Detalii:



Traducere din engleză de
OANA POPESCU

CURTEA ¿3 VECHE

Le dedicăm această carte prietenilor şi colegilor noştri dragi Alan şi Etana Kunovsky, care au cofondat şi au construit Lhe Gottman Institute împreună cu noi. A fost o călătorie minunată.

Cuprins

Introducere: Lucruri mărunte, făcute adesea

Cum trebuie întrebuinţată această carte

Ziua 1: Stabiliţi contactul

Ziua 2:0 întrebare importantă

Ziua 3: Multumiti-vă!

Ziua 4: Oferiti-vă un compliment autentic

Ziua 5: Cereti-vă unul celuilalt ce aveţi nevoie

Ziua 6: Contactul fizic

Ziua 7: Stabiliţi o seară a întâlnirilor romantice

Concluzii: Reînnoirea retetei

Jurnalul lucrurilor mărunte

Mulţumiri

Note

INTRODUCERE

Lucruri mârunte, făcute adesea

Iubirea. **Mare cuvânt! Greu de definit, greu de înţeles. Poeţii au** tot încercat de-a lungul secolelor. E ca un trandafir roşu, roşu. — „Statornic far, ea stă de strajă/Peste furtuni şi-i veşnic nemişcată/Ce străjuieşte – n pâclă şi-n furtună.”— Are multe părţi splendide (spune un film romantic clasic). Când iubeşti, nu trebuie să spui niciodată „îmi pare rău” (spune un alt film romantic clasic). Oare poate ceva atât de important, de fundamental, de misterios, de personal să aibă o formulă? Există o „reţetă” pentru dragoste?

Pe scurt: da.

Când vine vorba despre reţeta pentru dragoste, cel mai important este dozajul. Dozele mici, administrate în fiecare zi, contribuie la sănătatea relaţiei. De ce? Pentru că asta înseamnă o relaţie: un milion de lucruri mărunte, în fiecare zi, timp de o viaţă, nu un singur lucru mare.

Credeţi-ne, suntem experţi în domeniu: în ultimii 50 de ani, am pus iubirea la microscop, începând cu studiile mele, John, de la Indiana University despre interacţiunile maritale şi până azi, când încă lucrăm direct cu cuplurile prin intermediul The Gottman Institute. Când am fondat Laboratorul Iubirii în Seattle în 1990, am vrut să aflăm ce determină

durabilitatea iubirii. De ce unii oameni rămân împreună pentru totdeauna, în timp ce alţii se despart? Şi oare chiar este posibil să cuantifici aşa ceva cu date – să foloseşti instrumente ştiinţifice si modele matematice ca să prezici dacă doi oameni vor trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi?

De atunci am adus tot felul de cupluri – oameni căsătoriţi şi necăsătoriţi, gay şi hetero, cu copii şi fără, proaspăt căsătoriţi şi maeştri cu decenii de experienţă – în laborator, pentru a descoperi elementele-cheie care determină succesul unui relaţii. Am luat în considerare toate faţetele relaţiilor – limbajul corporal, felul în care cei doi poartă o conversaţie, felul în care se ceartă, poveştile de viaţă şi poveştile de dragoste; am observat cum le creste si le descreşte pulsul si le-am măsurat nivelul de hormoni ai stresului din corp. Le-am filmat mişcările şi am analizat în detaliu înregistrările. Am strâns toate datele care se puteau strânge. Am pus reflectorul pe iubire şi am vrut să vedem care sunt motivaţiile din spate. Precum marele accelerator de particule construit de CERN—, care scindează atomii, am vrut să vedem dacă putem să izolăm elementele de bază ale iubirii.

Ce am aflat odată ce am studiat dragostea din punct de vedere ştiinţific?

Multe. Este opera vieţii noastre, iar această cărticică nu cuprinde decât o parte dintre concluziile noastre. Dar credem că este

partea cea mai importantă. Prin intermediul unui plan de acţiune succint, structurat pe şapte zile, veţi afla cele mai importante descoperiri ale noastre – primii paşi în construirea unei relaţii de durată. Si iată ce veţi mai afla: iubirea înseamnă practică. Mai mult decât un sentiment, este o acţiune. Este ceva ce faceţi, nu ceva ce vi se întâmplă. Ca să aveţi parte de o relaţie sănătoasă şi înfloritoare, este necesar să oferiţi şi să primiţi o doză zilnică de iubire.

Partea surprinzătoare este că nu presupune gesturi măreţe. Nu este vorba despre un buchet de flori de Ziua Îndrăgostiţilor sau despre o călătorie-surpriză la Paris. Nu înseamnă că vine John Cusack la fereastra dormitorului tău cu un casetofon.— Este vorba despre lucrurile mărunte, făcute adesea. Aţi auzit expresia »totul stă în detalii”? Ei bine, în relatii, iubirea stă în detalii. Sunt uşor de pus în practică, dar de prea multe ori uitate. Am auzit cu toţii expresia »Nu te stresa cu chestiile mărunte!". Poate că e un sfat de viată bun, dar când vine vorba despre dragoste, este total greşit. Iubirea constă în lucrurile mărunte. Şi poate că e timpul să faceţi eforturi.

Piatra care schimbâ cursul râului

Mark şi Annette hotărâseră să se despartă. N-a fost o decizie usoară – erau căsătoriti de mai bine de un deceniu şi aveau o fiică de opt ani. Dar ceva era clar în neregulă, şi încă de multă

vreme. Cu timpul, au fost din ce în ce mai puţin atraşi şi interesaţi unul de celălalt şi au petrecut din ce în ce mai puţin timp împreună. Căsnicia lor devenise plictisitoare şi rece. Nu mai aşteptau cu nerăbdare să se revadă la sfârşitul zilei, aşa cum se întâmpla la început. Făceau ce făceau şi ajungeau să se certe> erau tensionaţi şi lipsiţi de tandrete. În cel mai bun caz, simteau că sunt niste parteneri de afaceri sau nişte colegi de apartament, nu iubiţi sau prieteni.

Într-un ultim efort disperat, Mark a sugerat să apeleze la terapie. Nu mai încercaseră până atunci. Dar Annette si-a zis: »De ce nu?" Nu mai aveau nimic de pierdut. Terapeutul le-a ascultat povestea. I-a întrebat care este sursa problemei din punctul lor de vedere şi de ce vor să se despartă. După câteva sesiuni săptămânale, s-au decelat motivele: *Nu se mai înţelegeau. Nu mai făceau sex. Nu făceau decât să se certe.* La un moment dat, terapeutul le-a spus:

- Am să vă dau o temă de făcut acasă în weekend.

Le-a spus să facă ceva care să-i scoată din zona de confort. Asa cum se descriau ei înşişi, Mark si Annette erau obsedaţi de curăţenie – le plăcea să aibă casa imaculată şi foarte organizată. Curăţenia era o prioritate pentru ei. Fiica lor îşi ţinea mereu jucăriile în ordine, la ei în casă totul fiind la locul lui. Aşa că terapeutul le-a dat ca temă să se ducă în curte şi să bată cu noroi. Cei doi au fost uluiţi. *Ce să facă?!*

- Să vă bateţi cu noroi, a insistat terapeutul. Scoateţi furtunul de apă, faceţi o baltă cu noroi, îmbrăcaţi-vă cu haine vechi şi apoi apucaţi-vă de treabă. Pur şi simplu aruncaţi cu noroi unul în altul!

Ajunşi acasă, cei doi au dat din cap şi au oftat. Ce păcat că terapeutul s-a dovedit a fi un idiot! Vor trebui să găsească pe altcineva. însă fiica lor, care le ascultase conversaţia, avea altă opinie.

- Cred că e o idee minunată! s-a amestecat ea în discuţie.

Ei au dat din cap. Copiii ăştia! A venit şi weekendul, iar ei se simţeau ca de obicei: distanţi şi tensionaţi. în bucătăria lor curată şi strălucitoare, la o cafea, au discutat dacă ar trebui să renunţe la terapie, dacă ar trebui să caute un nou terapeut. Din nou, fiica lor a intervenit în discuţie:

- Haideţi să ne batem cu noroi! a strigat ea. Haideţi! încercaţi măcar!

Nu voia să renunţe la idee. Dacă aveţi copii sau cunoaşteţi vreunul, stiti cât de încăpăţânaţi pot fi. Si de zgomotoşi! Mark şi Annette au ridicat din umeri şi au spus:

- Bine, bine. Fie cum zici tu.

S-au îmbrăcat cu nişte haine vechi. Mark a găsit un tricou cumpărat la un concert cu mulţi ani în urmă, la începutul relaţiei lor, doar că acum el încărunţise, iar tricoul îi venea puţin strâmt la burtă. Annette şi-a tras pe ea o bluză veche şi pătată, care nu mai era de mult la modă. Se simţeau amândoi ridicoli,

plimbându-se prin grădină în timp ce din furtun curgea apă rece pe o movilă de pământ. Dar fiica lor se uita la ei cu speranţă şi entuziasm. Ce era să facă? Mark s-a aplecat, a înşfăcat o mână de noroi rece şi apoi a rămas cu ea în aer. Annette a profitat de ocazie şi a aruncat cu noroi în el. Nişte stropi i-au ajuns pe obraz. Provocat, a aruncat şi el o mână de noroi spre ea; ea a ţipat şi a mai luat nişte noroi în mână; fiica lor a făcut la fel şi în curând se băteau de zor cu noroi. N-a mai durat mult si au izbucnit în râs, azvârlind noroi în toate direcţiile, alunecând şi rostogolindu-se în el. în cele din urmă, au ajuns să se îmbrăţişeze, să râdă şi să se sărute. Niciodată nu s-au simţit mai apropiaţi. Sau mai... murdari.

Bătaia cu noroi le-a schimbat complet relaţia. Au fost doar câteva momente, dar au avut un impact enorm. Din acel moment, Mark şi Annette au hotărât se distreze mai mult si să se bucure de aventuri în familie. Experienţa lor le-a amintit că un râu îşi poate schimba cursul datorită unei singure pietre care cade în mijlocul lui. Ocolind piatra, râul îşi sapă o nouă albie prin nisip, argilă şi piatră. Geologii au descoperit că râurile, cu timpul, pot să creeze noi văi în felul acesta – si asta numai datorită unei mici schimbări.

[5]

în Laboratorul Iubirii

Mark şi Annette au împărtăşit, printre altele, şi această poveste când au venit în Laboratorul Iubirii ca să participe la unul

dintre studiile noastre. Cât i-am ţinut sub observaţie, am remarcat că reuşiseră să-şi recreeze o căsnicie puternică şi iubitoare. După ani de studii intense, putem să ţinem sub observaţie un cuplu timp de 15 minute şi să prezicem cu o acurateţe de 90% dacă vor rămâne împreună sau nu şi dacă relaţia este una fericită.- Şi era evident faptul că Mark şi Annettte vor rămâne împreună mult timp de-acum încolo.

Cu multă vreme înainte să fondăm The Gottman Institute, eu, John, studiam matematica şi eram fascinat de felul în care numerele puteau prezice adevăruri importante despre lume. Dar în timpul studiilor de la MIT, am descoperit că mă interesează mai mult cărţile de psihologie ale colegului de cameră. Şi am ales alt drum în viaţă. Apoi, după ce am petrecut câteva decenii studiind relaţiile, iubirea pentru matematică a reînviat. Am început să îmi pun problema matematicii iubirii. Până la urmă, dacă biologii matematicieni au reuşit să creeze modele explicative pentru tot felul de lucruri, de la răspândirea pandemiilor la formarea tumorilor şi motivele pentru care tigrii au dungi şi leoparzii, pete, de ce n-ar fi posibil şi pentru dragoste?

Unul dintre primele lucruri pe care le-am descoperit în laborator a fost că cel mai adesea ne înşelăm când vine vorba despre cauza durabilităţii iubirii. Urmărind ipotezele şi rezultatele mele de-a lungul timpului, am descoperit că 60% dintre ideile mele timpurii

despre succesul unei căsnicii erau profund greşite. La fel ca toţi ceilalţi, născocisem acele idei bazându-mă pe stereotipuri culturale – romanele preferate, seriale şi filme, relaţiile din familie şi experienţele proprii. Toate acestea ne pot duce pe căi greşite, ceea ce şi fac adesea. De aceea avem nevoie de *date.* Analiza datelor poate scoate la iveală ce este adevărat şi ce nu în ce priveşte succesul relaţiilor. Din fericire, chiar dacă am făcut aceste predicţii eronate în trecut, nu m-am dat bătut. împreună cu cel mai bun prieten al meu, dr. Robert Levenson, şi soţia mea, dr. Julie Schwartz Gottman, mi-am dedicat cariera adunării şi analizei datelor pentru descoperirea adevărului. Rezultatul? Chiar există o stiintă a dragostei. Şi, partea cea mai bună, există metode clare de a îmbunătăţi o relaţie. După tot acest timp, iubirea nu mai este un mister.[3] [3]

Am studiat peste 3 000 de cupluri în Laboratorul Iubirii, pe unii ţinându-i sub observaţie mai mult de 20 de ani, şi am studiat mai mult de 40 000 de cupluri care erau pe punctul de a începe terapia de cuplu. Am urmărit nenumărate ore de înregistrări. Am adunat milioane de informaţii. Şi ceea ce am descoperit este că există nişte factori universali care fac sau desfac o relaţie, care prezic dacă partenerii vor rămâne împreună şi vor fi fericiţi sau nu.

în primul rând, cei doi trebuie să rămână curioşi în ceea ce-l priveşte pe celălalt. Cu toţii creştem şi ne schimbăm cu timpul.

Cuplurile de succes ştiu acest lucru şi acordă timp creării şi extinderii hărţilor iubirii – cunoaşterea lumii interioare a celuilalt. Ceea ce înseamnă nu doar că pun întrebări, ci şi că le pun pe cele potrivite.

în al doilea rând, cei doi trebuie să se admire reciproc şi să dea dovadă de afecţiune. Acest lucru înseamnă, printre altele, că observă şi apreciază lucrurile bune pe care le face partenerul, că descoperă şi se concentrează pe aspectele demne de admiraţie şi că exprimă acest lucru în cuvinte sau prin intermediul atingerilor. Mulţi oameni cred că partenerul lor ştie deja că este iubit şi admirat – dar ceea ce am observat este că acest lucru nu e adevărat. Trebuie să spunem cuvinte iubitoare cu voce tare, mai des decât ne închipuim. Nu e precum udatul florilor din ghiveci o dată la ceva vreme, ci ca oxigenul pe care-l respiri tot timpul.

în al treilea rând, cei doi sunt atenti unul la altul si nu se ignoră. Acest lucru înseamnă că iniţiază şi reacţionează la ceea ce noi numim „tentative de conectare”. Acestea pot să includă lucruri neînsemnate, precum a-l striga pe celălalt pe nume, dar şi lucruri importante, precum a-i cere să-ţi satisfacă nişte nevoi profunde. Cei care fac parte din cupluri de succes au inteligenţa necesară să observe atunci când partenerul lor face o astfel de tentativă şi, când e nevoie, să lase treaba deoparte, pentru a-i răspunde.

Aceştia sunt factorii în funcţie de care unii devin maeştri ai iubirii, iar alţii, nu. Mai mult

decât atât, maeştrii înţeleg cât de esenţiale sunt lucrurile mărunte pe care le fac sau nu în fiecare zi, pentru că acestea creează intimitate. Nu e mare lucru să schimbaţi cursul unei relaţii. Nu trebuie decât să puneţi o întrebare sau două corecte. Trebuie să spuneţi „mulţumesc” sau să oferiţi un compliment real. E nevoie să-l lăsaţi pe partenerul vostru să facă ceva pentru voi. E nevoie de un sărut de sase secunde. E nevoie de... o mână de noroi.

S-ar putea să observaţi că, în mod surprinzător, unele lucruri lipsesc din lista de mai sus. în primul rând, *conflictul.*

Bineînţeles, conflictul este parte a oricărei relaţii apropiate. Dar când relaţia e pe butuci, sau doar se răceşte, nu este recomandat să începeţi cu un conflict major. Nu spunem că ar trebui să vă ignoraţi problemele. Spunem doar că nu de acolo trebuie început. Ştim, în urma studiilor noastre, că relaţiile nu se fundamentează pe faptul că partenerii îşi spun unul altuia mai degrabă ce nu funcţionează. Se fundamentează pe faptul că îşi spun ce anume funcţionează. Fie că treceţi printr-o perioadă mai grea sau că sunteţi la început de drum şi vă întrebaţi ce motive de fricţiune urmează, nu vă vom aşeza la masă ca să vă concentraţi asupra abilităţilor voastre de management al conflictului sau ca să vă aplecaţi asupra Marilor întrebări. Vă vom spune că, în primul rând, trebuie să vă duceţi în curte, să faceţi o groapă cu noroi şi să vă distraţi un pic.

Vă promitem că vom face lucrurile uşoare pentru voi. Pe parcursul următoarei săptămâni, vă puteţi schimba relaţia în bine – si puteti să faceţi acest lucru cu paşi mici, imediaţi şi concreţi. Pe parcursul următoarelor şapte zile, acesta va fi mottoul: *Lucruri mărunte, făcute adesea.*

Acestea sunt lecţiile introductive despre relaţii. Nimeni nu urmează astfel de cursuri la scoală sau la facultate (deşi ar trebui). N-avem de ales şi învăţăm despre relaţii de la părinţii noştri, de la televizor sau din filme. Şi nu este neapărat un curriculum bun. Nouă ne-a luat ani întregi să găsim formula relaţiei bune şi în următoarea săptămână vă vom oferi cele mai bune, mai succinte şi mai convingătoare sfaturi.

Oricine, în orice punct s-ar afla, poate face asta. în practica mea, eu, Julie, am lucrat unu la unu cu cei aflaţi în cele mai dificile situaţii imaginabile: veterani de război cu tulburare de stres posttraumatic, dependenţi de heroină, supravieţuitori ai cancerului şi comunităţi aflate în sărăcie lucie. Este un demers dificil şi sfâşietor. Dar îmi place munca mea, care portretizează incredibila rezilienţă a sufletului uman – oameni care ies din întuneric la lumină. în Laboratorul Iubirii, am observat acelaşi lucru în ceea ce priveşte relaţiile. S-ar putea să se fi dus jăraticul, să mai rămână doar cenuşa. Dar dacă suflaţi un pic pe deasupra, uuuş! Se naşte un foc.

01 Vers din poemul „A red, red rose”, de Robert Burns, poet scoţian din secolul al XVIII-lea. (N. *red.)*

02 William Shakespeare, *Sonnets/Sonete,* ediţie bilingvă, traducere de Cristina Tătaru, Limes, Cluj-Napoca, 2011, p. 234. (N. *red.)*

03 Acronim pentru Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire (Organizaţia Europeană pentru Cercetare Nucleară), responsabilă de crearea celui mai performant accelerator de particule din lume. *(N. red.)*

04 Aluzie la filmul *Say Anything* din 1989, regizat de Cameron Crowe, cu John Cusack, lone Skye şi John Mahoney în rolurile principale. *(N. red.)*

Cum trebuie întrebuinţată această carte

Fiecare dintre capitolele care urmează vă va cere să vă formaţi un nou obicei care să vă întărească relaţia în

5- 5

fiecare zi, timp de o săptămână. Şapte zile, şapte noi obiceiuri. Vor fi uşoare. Vor fi rapide. Vor fi distractive. Nu vi se va cere să faceţi gesturi măreţe şi nici să aveţi conversaţii dificile. Nu vor exista cerinţe în ce priveşte timpul şi locul potrivite pentru aceste exerciţii de făcut cu persoana iubită. Pot fi făcute la orice oră din zi, chiar şi în zilele foarte ocupate; pot fi făcute în timp ce puneţi vasele la locul lor sau în timp ce conduceţi maşina. Nu trebuie să cumpăraţi, să faceţi sau să preparaţi nimic. Puteţi începe imediat.

Dar înainte de a începe, vrem să aducem în discuţie câteva întrebări pe care s-ar putea să le aveţi despre această carte, cum s-o folosiţi şi la ce să vă aşteptaţi.

E prea devreme?

Dacă tocmai ai întâlnit pe cineva de care eşti interesat, s-ar putea să te întrebi dacă nu cumva e prea devreme să apelezi la o intervenţie. Niciodată nu e prea devreme pentru a apela la aceste practici în relaţia ta. *Cu cât mai devreme, cu atât mai bine.* Multe

cupluri aşteaptă mult prea mult până cer ajutor – în medie, între patru şi şase ani. Când vin la terapie, sunt atât de departe pe calea greşită, încât e nevoie de mult efort din partea noastră ca să-i întoarcem pe calea cea bună. Ne spunem adeseori: *Ce bine ar fi fost să fi venit la terapie mai devreme!*

Există o concepţie greşită conform căreia ai nevoie de ajutor în relaţie doar dacă ai probleme. Dar majoritatea dintre noi nu se raportează în acest fel când vine vorba despre alte domenii ale vieţii noastre. Când vine vorba despre corp, carieră, maşină, suntem proactivi – încercăm să mâncăm sănătos şi să facem mişcare, ne ducem maşina la service *înainte* de a se strica. De ce nu ne raportăm şi la relaţiile noastre în acelaşi fel?

Ar fi inteligent să începem din timp, să ne păstrăm relaţiile cât se poate de sănătoase şi de bine unse. Dacă este o relaţie nouă, s-ar putea să nici nu ştim încă dacă este persoana cu care vrem să ne petrecem tot restul vieţii – si e OK să fie asa. Nu trebuie să fim 100% siguri; trebuie doar să ştim că vrem să aflăm. Informaţiile din această carte – extrase din relaţiile cele mai de succes dintre cele pe care le-am studiat – vă vor ajuta să începeţi cu dreptul... şi să continuaţi în direcţia cea bună.

Este prea târziu?

Dacă apelaţi la această carte într-o perioadă deosebit de furtunoasă în căsnicia sau în relaţia voastră, s-ar putea să vă întrebaţi dacă nu cumva aţi ratat ocazia de a schimba ceva.

S-ar putea ca problemele să vi se pară complicate şi adânc înrădăcinate, s-ar putea să vă fie greu să vă orientaţi.

Un lucru este sigur: în toţi aceşti ani de cercetare şi practică, s-a întâmplat foarte rar să dăm peste cupluri pentru care să fie cu adevărat prea târziu. Majoritatea îndură în medie *şase ani* de nefericire înainte să apeleze la ajutor.- Fie că aţi descoperit că aveţi probleme de o săptămână sau de un deceniu, noi vă putem ajuta.

Singurul fel în care se pecetluieşte sfârşitul relaţiei este dacă vă declaraţi amândoi învinşi. Si dacă aveţi în mână această carte, punem pariu că nu este cazul.

Am afirmat că putem să prezicem cu 90% acurateţe dacă un cuplu va rămâne sau nu împreună şi dacă va fi o relaţie fericită – dar acest lucru nu este garantat. Nu putem vedea viitorul la propriu. Facem presupuneri în funcţie de nişte tipare pe care le observăm. Când îşi schimbă tiparele dăunătoare cu unele sănătoase, oamenii îşi pot schimba viitorul.

Poate credeţi că acele cupluri care sunt cel mai nefericite la începutul intervenţiei vor avea cel mai puţin de beneficiat, că nu vor fi în stare să prindă trenul din urmă. Dar nu este adevărat. Studiile noastre (şi studiile altor experţi din domeniu) ne arată că acele cupluri care au cele mai multe probleme au şi cel mai mult de câştigat. E benefic pentru toată lumea. Iar dacă treceţi printr-o perioadă furtunoasă, sunteţi cei mai susceptibili la schimbare.

Pe scurt: *nu eprea târziu să vă îmbunătăţiţi relaţia.*

Ce se întâmpla daca partenerul meu nu este entuziasmat de idee?

Ar fi minunat dacă aţi citi această carte împreună. Dar, în viaţa reală, lucrurile nu se conformează idealului. Dacă numai tu citeşti această carte, comunică-i şi perechii tale cele mai interesante pasaje din fiecare capitol – ceva de genul: „Hei, ştiai că partenerii care stau îmbrăţişaţi fac cel mai mult sex?” Sigur îi vei atrage atenţia.

Spune-i partenerului tău că exerciţiile sunt uşoare. Majoritatea pot fi făcute în câteva minute. Şi sunt *distractive.* Spune-i partenerului tău că toate sunt modalităţi de a spori pasiunea, conectarea şi calitatea

sexului – şi de a aduce puţină lejeritate şi iubire în casa voastră. Cu toţii avem nevoie de aşa ceva, oricât de bună ar fi deja relaţia.

Chiar pot sâ-mi schimb relaţia într-o săptămână?

Când conduceam Laboratorul Iubirii, am avut mult succes lucrând cu perechile şi concepând tot felul de intervenţii pe care să le încerce. Dar ne-am întrebat ce se întâmplă dacă oamenii nu pot să-şi ia liber un weekend ca să participe la seminare. Oare am putea săi ajutăm în aceste condiţii? Aşa că am făcut un experiment (cu ajutorul *Reader’s Digest* şi al scriitoarei Joan DeClaire). Am adus mai multe cupluri, care au trecut printr-o evaluare

completă a relaţiei, aşa cum se întâmplă cu toate perechile care vin la terapie – chestionare exhaustive care examinau relaţia în detaliu. Apoi i-am trimis să ia prânzul. Cât s-au dus să mănânce un sandvici, noi ne-am întâlnit cu colegii ca să le analizăm răspunsurile, să evaluăm datele şi să alegem *o singură* intervenţie care ar putea fi făcută într- o oră. De exemplu, să-i învăţăm să-şi exprime nevoile într-o manieră pozitivă, fără să-şi critice partenerul. Când s-au întors de la prânz, am făcut intervenţia aleasă. Şi apoi am aşteptat doi ani.

După doi ani, Joan a reluat contactul cu toate acele cupluri. A descoperit că acea unică intervenţie a avut o rată de succes uluitoare. în general, aceste cupluri îşi schimbaseră dinamica. Şi schimbată a rămas, doi ani mai târziu.-

Da, am reperat cu precizie intervenţia care i-ar fi ajutat cel mai mult. Totuşi, este remarcabil faptul că o singură schimbare la nivelul felului în care partenerii interacţionau a putut să aibă atât de mult impact în relaţia si în viata lor.

Pot aceste mici schimbări ale obiceiurilor să vă schimbe relaţia?

Da.

Ne iubim. Nu e de ajuns?

Simplu. *Nu.*

Iubirea nu este suficientă. Pentru că adesea, cu timpul, nu ne mai curtăm. Nu mai acordăm prioritate romantismului, distracţiei,

aventurii şi sexului de calitate. Intervine viata de zi cu zi. în cadrul unui studiu care viza 30 de cupluri în care ambii parteneri aveau cariere, cei de la Sloan Center for Working Families din cadrul UCLA au descoperit că relaţiile se transformă adesea în nişte liste infinite de sarcini; conversaţia se reduce la treburi şi la planuri.- Cu alte cuvinte, trebuie să *practicaţi* în mod deliberat acele aspecte ale relaţiei pe care vi le vom prezenta.

Aceste practici vă vor fi de folos dacă sunteţi într-o relaţie si vă întrebat! ce urmează sau dacă sunteti

căsătoriţi de 50 de ani. Aceste sfaturi sunt pentru orice vârstă, pentru orice etapă. Sunt instrucţiunile noastre pentru un început minunat, pentru o repornire sau pentru o corectare a cursului. Nu trebuie decât să fiţi dispuşi să încercaţi.

ZIUA1
Stabilit! contactul
J

Alison şi Jeremy au venit la seminarul nostru de weekend arătând obosiţi. Nici nu era de mirare: ştiam din formularele de admitere că au copii mici şi că de luni întregi lucrează de acasă, supraveghind între timp şi procesul de învăţare de la distanţă al copiilor. Bineînţeles că arătau epuizaţi.

Trecuseră nouă luni de când începuse pandemia de COVID-19 şi ca orice altceva,

seminarul avea loc pe Zoom. Pentru că nu eram în acelaşi spaţiu fizic cu participanţii, trebuia să facem eforturi deosebite să le observăm starea emoţională şi limbajul corporal. Dar chiar şi prin fereastra de Zoom pixelată şi prost iluminată se vedea că Alison şi Jeremy sunt deconectaţi. Stăteau unul lângă altul ca să-i vedem pe amândoi pe ecran, dar puteau la fel de bine să fie în pătrate diferite, în camere diferite, la kilometri distanţă.

Alison şi Jeremy ne-au explicat de ce apelaseră la noi: aveau impresia că sunt mereu în dezacord. Nu reuşeau să ajungă la consens în legătură cu gestionarea lucrurilor – de la cum să se raporteze la copilul care nu vrea să-şi termine legumele din farfurie la cât de mult risc pot să-şi asume în timpul pandemiei. Ar trebui să se întâlnească cu prietenii în afara casei sau să nu se vadă deloc cu ei? Ar trebui să le ceară copiilor să poartă mască dacă se duc să se dea cu bicicleta prin cartier? Orice discuţie devenea o ceartă si înainte să aibă sansa să rezolve conflictul, interveneau chestiuni cotidiene – copiii dădeau iama sau apărea o problemă urgentă la muncă (acum, că era de la distanţă, munca părea să dureze 24 de ore pe zi) – şi sfârşeau ruminând asupra certei şi supărându-se şi mai tare. Le treceau prin cap gânduri care nu le mai trecuseră până atunci: „El nu ia niciodată în considerare opinia mea, doar se gândeşte la motivele pentru care greşesc”, „întotdeauna vrea să facem ca ea,

trebuie mereu să câştige”.

- înainte eram mai sincronizaţi, a spus Alison. Având copii mici, am avut mereu lucruri de rezolvat şi nu ne-au ieşit întotdeauna. Dar acum nu mai vedem deloc lucrurile la fel.

Le-am cerut să ne descrie o zi tipică. Când au posibilitatea să se conecteze unul cu celălalt? Nu să rezolve o problemă sau alta, ci să vorbească şi să se asculte unul pe celălalt. Au clipit şi n-au spus nimic.

- N-avem când să facem asta, a răspuns Jeremy.

începeau în forţă de dimineaţă, unul dintre ei vorbea la telefon în dormitor, iar celălalt hrănea copiii şi îi pregătea pentru şcoala la distanţă. Unul dintre ei – sau amândoi – sărea peste prânz de obicei ca să mai rezolve nişte probleme la muncă. La cină era haos, apoi unul dintre ei făcea curăţenie, în timp ce celălalt culca copiii.

- Până termin eu de spălat vasele şi ajung în dormitor, ea a adormit deja, a spus Jeremy.

Nu trebuie să fim în mijlocul unei pandemii ca această situaţie să ne fie familiară. Si nu trebuie neapărat să ai copii printre picioare ca să n-ai timp pentru partenerul tău.

Iată o prejudecată importantă pe care o avem mulţi dintre noi. Pentru ca o relaţie să aibă valoare, trebuie să-i acorzi celuilalt numeroase ore din zi. Prin urmare, într-o zi plină, pur şi simplu nu avem timp pentru aşa ceva. Adevărat?

Fals.

Avem mereu prilejuri de a avea relaţii profunde, dar nu le valorificăm. Nu ştim ce căutăm si nu ştim cât

de importante pot fi aceste momente aparent mărunte, trecătoare şi nesemnificative. în ştiinţa dragostei, ceea ce facem în aceste momente efemere constituie ceea ce numim „tentative de conectare".

Ce înseamnă o tentativă de conectare? Ei bine, poate fi o simplă remarcă. Poate fi ceva la fel de firesc precum a sta unul lângă altul. Poate fi ceva la fel de subtil precum suspinatul. Este *o invitaţie la interacţiune.* Iar felul în care răspundem la aceste simple tentative de conectare poate salva sau distruge o relaţie. Aceasta este una dintre principalele descoperiri pe care le-am făcut în Laboratorul Iubirii.

Tentativele de conectare – factori de predicţie a fericirii

Prima versiune a Laboratorului Iubirii a fost într-un apartament pe malul Montlake, lângă campusul University of Washington, care avea clădiri din cărămidă roşie şi era plin de cireşi. Pentru un laborator, era neobişnuit de confortabil. Nu voiam ca oamenii care veneau acolo să se simtă ca într-un laborator în care se fac experimente ştiinţifice. Voiam să se simtă ca acasă.

Eu, Julie, am proiectat laboratorul cu acest gând în minte – existau tablouri pe pereţi, mobilă confortabilă şi pături moi, o bucătărie cu de toate. Puteai să asculţi muzică sau să te

uiţi la televizor. Ferestrele largi încadrau lacul lin ce strălucea în lumina soarelui (nu plouă atât de mult precum se spune, dar nu mai spuneţi la nimeni, căci e un secret bine păstrat!). Noaptea, se vedeau licărind clădirile din centru, scoase în evidenţă de faimoasa imagine a clădirii Space

Needle. La prima vedere, ai crede că intri intr-un Airbnb bine ales. Ai fi tentat să-ţi laşi bagajele şi să te duci să petreci noaptea în oraş. Dar când intri în Laboratorul Iubirii, nu ieşi în oraş. Eşti aici ca să fii sub observaţie. S-ar putea să remarci cele trei camere de luat de vederi de pe pereţii apartamentului – atâtea sunt necesare pentru a monitoriza întregul spaţiu fără să existe unghiuri moarte.

în timpul primului nostru studiu de amploare, 130 de cupluri proaspăt căsătorite au intrat pe rând în Laboratorul Iubirii. Au venit perechi care erau încă în starea din luna de miere, în lunile imediat următoare căsătoriei. Nu le-am dat niciun fel de instrucţiuni. I-am cazat acolo pe perioada weekendului şi i-am lăsat să facă ce fac de obicei. Oamenii s-au uitat la serialele preferate, au citit ziarele, au gătit, au făcut curăţenie, au vorbit, s-au certat. Am privit şi am înregistrat *totul.* Am urmărit până şi cele mai neînsemnate tipare de comportament. Totul era încifrat.

Nu ştiam sigur ce căutăm – în acel punct, nu ştiam care comportamente anume s-ar putea dovedi semnificative sau cu putere de predicţie în raport cu fericirea sau nefericirea

viitoare. Ştiam doar că trebuie să urmărim cu atentie si să codificăm astfel încât să putem afla.

Destul de rapid, a început să se ivească un tipar în ce priveşte aşa-numitele tentative de conectare. Unul dintre ei avea o tentativă, iniţiind un moment de conectare – putea fi fizică sau verbală, directă sau subtilă – iar cercetătorul care controla camera de luat vederi fixa imaginea pe faţa partenerului. Acesta din urmă reacţiona într-unul dintre următoarele trei moduri:

1. **întorcându-se spre partener:** avea un răspuns pozitiv sau afirmativ, recunoscând semnalul şi dând curs tentativei de a se conecta (chiar şi un *hm?* se pune).
2. **Ignorându-1:** nu răspundea, fie ignorând activ, fie neobservând încercarea partenerului de a se conecta.
3. **întorcându-se împotriva partenerului:** răspundea cu irascibilitate sau cu furie pentru a stopa tentativa partenerului de a se conecta.

Cum arată aceste reacţii în practică?

Iată câteva exemple.

Partenerul tău, glisând pe ecranul telefonului, remarcă: „A, ce articol interesant!” <- *tentativă de conectare*

Iată trei reacţii posibile:

a. Te uiţi în sus şi spui: „A, da? Despre ce e vorba?” *<te întorci spre el*

b. Continui să scrii un e-mail în timp ce te

holbezi la ecran. <- *îl ignori*

c. Spui: „Taci! Nu vezi că încerc să lucrez?” <- *te întorci împotriva lui*

Uneori, tentativele noastre pot părea negative sau greu de înţeles şi nu le interpretăm drept conectare. Să luăm un alt exemplu, mai puţin evident: Staţi în tăcere la masă. Oftezi adânc. (Asta e tentativa.) Iată cum ar putea să răspundă partenerul:

a. Spune: „Draga mea, s-a întâmplat ceva? Pari obosită.” <- *se întoarce spre tine*

b. Citeşte ziarul, întoarce pagina şi nu spune nimic. <*te ignoră*

c. Spune: „Acum ce mai e?” <- *se întoarce împotriva ta*

în cadrul experimentului (şi în viaţa reală!), niciunul nu se întoarce spre celălalt în 100% dintre cazuri. Dar dacă faceţi asta de multe sau de puţine ori chiar contează... mult. I-am observat pe cei 130 de însurăţei timp de mai mulţi ani – pe parcursul lunilor de miere, la prima sarcină, la naşterea copiilor şi mai departe. Am observat fericirea unora, nefericirea şi divorţul altora. Şase ani mai târziu, când am reluat analiza datelor, ca să vedem ce comportamente codificate au fost semnificative, am descoperit ceva foarte important. Cuplurile care au divorţat se întorseseră spre partenerii lor doar în 33% din cazuri. Cuplurile care au rămas împreună o făcuseră în 86% dintre cazuri.- Era o diferenţă enormă – o discrepanţă statistică rareori întâlnită în studiile ştiinţifice.

Am descoperit un punct important în care se putea interveni. Dacă reuşeam să convingem cuplurile de importanţa acestor momente care păreau nesemnificative şi care treceau neobservate, puteam ajuta oamenii să schimbe situaţia. De fapt, felul în care răspundeau la tentativele partenerului de a se conecta reprezenta cel mai important factor care anticipa fericirea si stabilitatea relaţiei. Aceste momente trecătoare s-au dovedit a fi diferenţa dintre fericire si nefericire, dintre iubire de durată si divorţ.

întoarcerea spre partener – principalul truc în relaţii

J

Conducem un seminar de două zile şi în prima zi oamenii se concentrează pe *prietenie şi intimitate,* iar a doua zi, pe *conflict.* Bineînţeles, ideea seminarului este ca perechile să abordeze *ambele* subiecte de mare importanţă. Dar ne-am întrebat care dintre cele două este mai urgent. Dacă vor să înceapă cu intervenţiile care au cel mai mare impact, ce i-ar ajuta cel mai mult?

Aşa că am făcut un experiment: un grup de participanţi a făcut activităţile din prima zi, un altul pe cele din ziua a doua, iar al treilea grup le-a făcut pe ambele. Un an mai târziu, am reluat contactul cu aceste cupluri. Cum au evoluat lucrurile?

Probabil nu este de mirare faptul că grupul care a trecut prin ambele zile de seminar a dat dovadă de *schimbările cele mai durabile*

după un an. Dar ce este interesant este că şi grupul care făcuse doar activităţile din prima zi se descurca bine. Pe de altă parte, celor din grupul care a făcut doar activităţile din ziua a doua – *despre conflict* – le mergea cel mai prost.- Mesajul era clar: să te concentrezi doar asupra conflictului nu este o idee bună. *în primul rând, trebuie să ne concentrăm pe prietenie.* Ceea ce nu e uşor de făcut, pentru că, dacă sunteţi în conflict, s-ar putea să aveţi dorinţa puternică de a-l rezolva Dar dacă gravităm spre conflict, s-ar putea să înrăutăţim lucrurile. De ce? Pentru că atunci când atmosfera este conflictuală, este posibil ca trupurile noastre să reacţioneze fiziologic; s-ar putea să fim copleşiţi şi să apelăm la vechile noastre mecanisme de adaptare. De exemplu, chiar şi după mulţi ani de căsnicie iubitoare şi plină de satisfacţii, eu, John, trebuie să fac eforturi pentru a nu deveni imediat defensiv. Iar atunci când lucrurile o iau razna, primul instinct al meu, Julie, este să fug în cea mai apropiată pădure.

Este foarte greu să schimbi felul în care oamenii reacţionează în timpul conflictului. Dar atunci când apelezi la tehnica întoarcerii spre partener, schimbi felul în care oamenii acţionează în momentele mărunte din fiecare zi. Este mult mai uşor de făcut. Şi, în cele din urmă, va ajuta la partea conflictuală. Cu cât partenerii se întorc mai mult unul spre altul în relaţie, cu atât gestionează mai bine conflictele. Chiar şi atunci când conflictul degenerează, capacitatea cuplului de a

schimba direcţia si de a corecta interacţiunea *se*

bazează pe cât de mult s-au întors unul spre altul de-a lungul timpului. Cu cât au facut-o mai mult, cu atât au mai mult umor, chiar şi în timpul conflictului. Mai multă lejeritate. O mai mare capacitate de a se opri în mijlocul certei şi a face o ofertă de pace, existând o mai mare probabilitate ca încercarea de a repara lucrurile să fie acceptată şi să i se răspundă cu aceeaşi monedă. în relaţiile reuşite, partenerii nu se ceartă *mai puţin* decât alte cupluri, ci se ceartă mai bine. Iar întoarcerea spre celălalt este cel mai bun factor de predicţie al acestui lucru.

întoarcerea spre celălalt nu face decât să acumuleze credit emoţional în contul cuplului. Imaginează-ţi întoarcerea spre partener atunci când face o tentativă de a se conecta – chiar şi ceva atât de simplu şi de trecător ca a răspunde unui zâmbet cu un zâmbet – ca pe gestul de a băga un bănuţ în puşculiţa emoţională.

La începutul căsniciei noastre – acum 34 de ani! – ne pricepeam mai bine decât acum să ne purtăm pică. Cred că stiti la ce mă refer. Conversaţia se înflăcărează puţin, partenerul îţi răneşte sentimentele, te retragi şi începi să-i porţi pică – o litanie a tuturor celorlalte situaţii când ţi-a greşit în ultimul timp sau de la începuturile relaţiei. Eu, John, îmi amintesc de felul în care purtam pică *în mod activ,* de parcă construiam un scaun – trebuie să tai materialul brut al vieţii ca să se potrivească,

să-l baţi cu ciocanul, să-i dai o formă şi să te aşezi pe el. Mă certam sau mă contraziceam cu Julie şi, rănit, dispăream şi începeam procesul de a purta pică. însă într-o relaţie în care partenerii se întorc adesea unul spre altul, ajungi într-un punct în care eşti tentat să porţi pică, dar pur şi simplu *nu poţi.* Se întâmpla să stau şi să mă străduiesc din răsputeri să port o pică zdravănă şi de durată şi auzeam o voce enervantă în cap. „Mai ţii minte săptămâna trecută când erai bolnav si ea a venit să vadă ce faci si să-ti aducă ceai? Mai tii minte dimineaţa aia când a râs la gluma ta? Mai ţii minte azi când a făcut efortul de a-ţi prepara prânzul, deşi era ocupată? Când te-a întrebat după aia cum te simţi? Toate aceste momente au fost destul de plăcute.” După aceea, nu mai puteam să-i port pică.

Acumulând momente de optimism şi de apropiere, le contrabalansaţi pe cele negative. Nu puteţi purta pică. Fiecare moment înseamnă credit emoţional în bancă. Aşa că atunci când apare un moment de conflict sau de tensiune, puteţi apela la resursele *ample* din contul emoţional. Chiar si într-un moment dificil, care ar putea duce la lipsă de comunicare şi la sentimente rănite, aveţi rezerva asta de pozitivitate şi conectare, aşa că sunteti mai înclinaţi să dati dovadă de empatie si umor. Iar rezerva se acumulează întorcându-vă unul spre celălalt.

Maeştrii iubirii ştiu că un sărut pe obraz în timp ce treci pe hol este un medicament

puternic. Că în cele din urmă contează mult dacă ridici privirea din emailul urgent pe care îl ai de scris pentru a asculta o anecdotă legată de mâncarea cu care s-a jucat bebeluşul la prânz. Că cele cinci minute petrecute împreună la cafeaua de dimineaţă cântăresc mai mult decât să

[3]

începi munca puţin mai devreme.

Asta le-am prescris lui Alison şi Jeremy. Zilele lor erau pline de sarcini care se ţineau lanţ: serviciu, copii... şi apoi iar serviciu şi iar copii. în timpul pandemiei au fost prinşi în acest ciclu neîntrerupt, aproape fără pauză şi fără intervale în care să fie doar ei doi. Şi adevărul e că, pandemie sau nu, viaţa cotidiană poate să fie un obstacol. Suntem ocupaţi. Suntem copleşiţi. Totul e la nesfârşit. Dar aşa cum le-am spus şi lui Alison şi lui Jeremy: nu trebuie să faci rost în mod magic de nişte timp atunci când n-ai de unde. Oricât de frenetică ar fi ziua, există întotdeauna oportunitatea de a te îndrepta spre partenerul tău. Nu durează mult şi răsplata este enormă... *şi* exponenţială. Cu cât faci mai mult asta, cu atât funcţionează mai bine.

Le-am cerut să-si rezerve câteva minute la începutul fiecărei zile pentru a vedea cum se simte celălalt. Au sfârşit prin a face asta dimineaţa, în cele câteva minute de dinainte de năvălirea copiilor care cer trei feluri diferite de cereale. Se sprijineau de masa din bucătărie, în picioare, cu coatele în mormanele de teme şi de documente, sorbind din cafeaua fierbinte şi întrebând: „Ce te

preocupă? Ce aştepţi cu nerăbdare? Ce te nelinişteşte?” întotdeauna aflau ceva important: ceva despre programul partenerului şi despre viaţa sa interioară. Sfârşeau mereu râzând.

- Ei bine, *nu* aştept deloc cu nerăbdare să mă pună profesorul ăla să scot sunete de animale.

Jeremy a oftat şi Alison a izbucnit în râs – şi ea ura acelaşi lucru.

Şi apoi, pe parcursul zilei, le-am cerut să fie atenţi la tentativele de conectare şi să se îndrepte spre ele în loc să le lase să treacă neobservate. Dacă Alison murmura o observaţie despre unul dintre copii în timp ce Jeremy era în mijlocul unui e-mail, el trebuia să se oprească, să ia mâna de pe tastatură şi să-i acorde întreaga lui atenţie. E-mailul tot acolo ar fi fost şi peste două minute. Persoana care îl aştepta nu ar fi observat niciodată diferenţa. Dar pentru Alison conta.

în una dintre ultimele noastre întâlniri pe Zoom, Alison a spus: „Situaţia e tot dificilă. Este greu să găsim un echilibru între treburile noastre si şcoala de la distanţă a copiilor şi restul lucrurilor de făcut. Dar am impresia că din nou facem parte din aceeaşi echipă. Luptăm împreună împotriva haosului.”

Puterea e la voi

întoarcerea spre celălalt este cea mai de impact intervenţie pe care o putem recomanda. Pare *prea* simplă şi uşoară? Ei bine, s-ar putea să fie simplă, dar nu e mereu

uşor să ne formăm un nou obicei. Dacă acest aspect face parte deja din repertoriul relaţiei voastre, atunci e *minunat.* Continuaţi pe calea cea bună! Acest capitol şi acest exerciţiu pot servi drept un memento important că trebuie să continuaţi să faceţi din întoarcerea către celălalt o prioritate, să n-o lăsaţi să vă scape printre degete şi că ea poate să confere o şi mai mare energie micilor momente de pozitivitate şi de comunicare pe care le practicaţi deja.

Dacă observaţi că relaţia voastră este privată de acest aspect, nu vă îngrijoraţi. Puteţi schimba lucrurile. Aşa cum se întâmplă atunci când deviezi cursul unui vas, s-ar putea să apară o mică defazare înainte ca aşa- zisa corectare a cursului să devină evidentă. Dar dacă trageţi puţin de cârmă şi apoi încă puţin, s-ar putea să dea rezultate. Gândiţi-vă că la început vasul abia dacă pare să-şi schimbe direcţia, dar cu cât înaintaţi pe noul curs, cu atât vă îndepărtaţi de cel vechi şi se formează un V din ce în ce mai mare care vă va duce altundeva.

Nu uitaţi de studiul menţionat mai devreme, cu cele trei grupuri care au făcut activităţi diferite. Ei bine, a mai existat un alt grup. în orice studiu, există un grup de control – e ceva tipic. Dar noi am făcut o greşeală în ce priveşte grupul de control.

în timp ce primul grup făcea activităţi care se concentrau asupra prieteniei dintre parteneri, al doilea făcea activităţi legate de conflict, iar al treilea grup le făcea pe ambele,

grupul de control n-a participat deloc la seminare. Oamenii au primit doar cartea noastră *Cele şapte principii ale unei căsătorii fericite^* şi au avut acces la şapte ore de terapie prin telefon. în mod surprinzător, niciunul dintre cupluri n-a apelat la terapeut. Partenerii doar au citit cartea. Şi, ce să vezi, sau descurcat extrem de bine! Doar citind cartea, au făcut schimbări pozitive importante în relaţia lor, care s-au păstrat un an mai târziu. Chiar dacă cel mai de succes grup a fost cel care a făcut ambele tipuri de activităţi, cei care au citit cartea au fost pe locul al doilea – s-au descurcat mai bine decât celelalte grupuri din cadrul studiului. Căsnicia li s-a îmbunătăţit si asa a rămas şi un an mai târziu – doar pentru că au apelat împreună la carte.

în opinia noastră, concluzia este că, dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti relaţia, o poţi face chiar şi numai citind un pic pe această temă. Cunoaşterea înseamnă putere şi odată ce înţelegeţi importanţa tentativelor de conectare şi a felului în care reacţionaţi la ele, acest lucru vă va modela relaţia în timp şi vă va ajuta să faceţi alegeri în timpul zilelor aglomerate care să fie în acord cu scopurile voastre pe termen lung.

EXERCIŢIUL ZILEI

J

Dialogul de zece minute

E preferabil să faci acest exerciţiu la

începutul zilei, dar se poate face oricând ai timp. Regulile sunt simple – alege un moment în care ai timp să vezi cum se simte partenerul tău, în care să ai la dispoziţie zece minute ca să-l asculţi fără să te grăbeşti nicăieri. Poate fi dimineaţa, la cafea şi înainte de a te apuca de treabă sau poate fi seara, după ce ai culcat copiii. E nevoie doar de această întrebare simplă:

Pot sâ te ajut cu ceva astăzi?

Ce legătură are asta cu faptul de a te întoarce spre partenerul tău? în primul rând, îi dă ocazia să se concentreze pe propriile probleme pentru o clipă. în al doilea rând, îl face să înţeleagă că vrei să fii alături de el dacă poţi. Şi în al treilea rând, îi dai de înţeles că dacă îşi exprimă nevoile, vei încerca să răspunzi afirmativ.

Este doar o propoziţie. Dar are impact. Este o invitaţie. Spune: „Te iubesc şi vreau să fiu alături de tine." Creează încredere reciprocă, ceea ce este deosebit de important în relaţii. Este un lucru complicat, dar fundamentele sunt simple. Principiul din spate este: „Eu am grijă de tine şi tu ai grijă de mine."

Aşa că, atunci când partenerul răspunde acestei întrebări, trebuie să faci tot ce-ţi stă în putinţă să spui

„da" şi să faci lucrurile să se întâmple, fie că răspunsul e„Am nevoie de o pauză de la copii" sau„Mi-ar plăcea să iau prânzul cu

tine".

Credit suplimentar: Adună bănuţii

Astăzi, imaginează-ţi că orice moment posibil de conectare, chiar şi unul trecător, reprezintă nişte bani în cont. Procedează de parcă ai merge pe stradă şi ai da peste bancnote şi monede împrăştiate peste tot: *opreşte-te şi adună-le!* Nu durează decât câteva clipe. Deci propune-ţi s-o faci – nu le ignora! Una câte una se adună.

Fii atent la micile tentative de conectare spre care te poţi întoarce, chiar şi pentru scurt timp. Fii atent la următoarele lucruri, care pot fi invitaţii la conectare:

- contactul vizual
- zâmbetul
- oftatul
- o cerere explicită de ajutor sau de a fi atent
- a spune„Bună dimineaţa" sau„Noapte bună"
- a cere o favoare
- a ţi se citi ceva cu voce tare:„Hei, i-auzi ce scrie..."
- a ţi se arăta ceva: „la priveşte!"
- a te striga pe nume din altă cameră
- a avea o expresie tristă sau deprimată
- a căra ceva greu de unul singur
- a-ţi manifesta o frustrare (în ce priveşte copiii, de exemplu)

De fiecare dată când îi răspunzi pozitiv partenerului tău, acest lucru reprezintă credit în contul emoţional.

Iar acesta nu dispare şi va fi acolo la nevoie. Adunând mici momente în fiecare zi, poţi să te asiguri că vei fi mereu pe plus.

Când apar probleme

Ce se întâmplă dacă observi că partenerul face o tentativă de conectare, dar nu poţi să-i răspunzi?

Bineînţeles că asta se va întâmpla uneori. Disponibilitatea ta emoţională nu este întotdeauna în acord perfect cu disponibilitatea emoţională a partenerului. Nu e nimic în neregulă cu asta, lată ce trebuie să faci.

- **Când partenerul tău face o tentativă căreia nu**

  i poţi da curs, spune: „Mi-ar plăcea să te ascult, dar trebuie să (trimit acest e-mail, să culc

  copiii şi aşa mai departe). Poţi să-mi spui mai târziu?" Accepţi faptul că ai vrea să te întorci spre partener, dar circumstanţele te împiedică. Chiar dacă eşti obosit şi nu vrei să te implici în conversaţie, nu ignora cererea. Doar explică pe scurt de ce nu poţi să fii disponibil, va conta mult.

- **Când *tu* faci o tentativă şi *partenerul* nu-ţi răspunde:** Dacă nu-ţi bagă în

seamă vreo două tentative, încearcă în continuare! Dar dacă se creează un tipar, spune-i partenerului: „Nu vreau să te critic, dar eu am făcut eforturi de comunicare... Ce se întâmplă cu tine de nu-mi răspunzi?" S-ar putea să fie ocupat, stresat sau copleşit.

- **Când există o tentativă negativă:** S-ar putea ca uneori tentativa de conectare a partenerului să ţi se pară negativă sau să crezi că încearcă să înceapă o ceartă. (Exemplu: „Nu-ţi trece prin cap să faci şi tu cina măcar o dată?") Ignoră partea negativă şi răspunde la tentativa din spatele negativităţii. (Ai putea răspunde în felul următor: „înţeleg că eşti frustrat şi obosit. Aş vrea să pregătesc cina ca să ai nişte timp liber.") Asta chiar că valorează mult din punct de vedere emoţional.

ZIUA 2
O întrebare importantă

Aminteşte-ţi momentul în care l-ai cunoscut pe partenerul tău. îţi aminteşti cum era să aveţi scânteia aia incitantă între voi? Să aştepţi toată ziua să vă vedeţi, să simţi că ai o mie de întrebări să-i pui? întrebări precum: „Care este filmul tău preferat?” „Dacă ai putea trăi oriunde, unde ar fi?”. Le formulai cu uşurinţă, în timp ce dansai captivantul dans al descifrării faptului dacă este sau nu alesul, acel om cu care te vezi trăind tot restul vieţii.

Ne-am mutat în Seattle la un interval de două luni unul de altul. Eu, John, mă mutasem pe Coasta de Vest după două decenii de predat în Midwest. Eu, Julie, mam născut în regiunea Pacificului de Nord-Vest şi apoi m-am întors acasă după două decenii de trăit peste tot altundeva. Ne-am întâlnit într-o cafenea pe care o frecventam amândoi. Eu, Julie, l-am remarcat pe John pentru că ieşea în evidenţă prin eleganţă şi aerul profesoral. Eu, John, am remarcat calmul lui Julie şi atitudinea ei încrezătoare. Am lăsat ceaşca de cafea pe masă şi m-am îndreptat spre ea ca să mă prezint, sperând că vom începe o conversaţie. Am început să vorbim. Şi apoi am mai vorbit un pic. Şi încă un pic...

începutul unei relaţii este incitant – sunt atâtea lucruri de descoperit! Conversaţiile

sunt *pline* de întrebări importante, exploratorii. Este un demers care nu presupune niciun efort. Ne întrebam orice: „De unde eşti şi cum de te-ai mutat aici?”, „Cu ce te ocupi şi de ce ai ales această meserie?”, „Ce-ţi place să faci în timpul liber?”, „Ce fel de muzică/filme/cărţi îţi plac?”.

Fiind atraşi unul de altul, eram foarte conştienţi de faptul că nu ştim mare lucru despre celălalt şi că ne dorim să aflăm mai multe.

Când se leagă o relaţie, ai impresia că priveşti un film nou şi foarte bun: vezi intriga desfăşurându-se deopotrivă cu speranţă şi cu groază în legătură cu ce sar putea întâmpla, în timp ce afli din ce în ce mai multe despre acest nou şi palpitant personaj din viaţa ta. îl întrebi cum i-a fost copilăria, care îi sunt speranţele şi visurile, care e viziunea sa despre viitor. Descoperi care sunt prieteniile importante pentru el sau care este mâncarea preferată; afli cum reacţionează când e supărat sau entuziasmat. Când eşti în faza aceea îmbătătoare şi hotărâtoare pentru cunoaşterea partenerului de cuplu, ai tendinţa să vorbeşti mult. îţi spui povestea de viaţă şi vrei să o afli pe a sa. Să îţi împărtăşeşti visurile despre viitor şi să le descoperi pe ale sale. Dar, cu timpul, eşti din ce în ce mai ocupat, noutatea păleşte şi atunci nu mai pui întrebări importante. Poate la început pui întrebări de genul: „Ai vrea să ai copii?”, „Dacă ai putea să trăieşti oriunde, unde ai

trăi?”. Şi apoi, în cele din urmă, alt fel de întrebări intervin în conversaţiile pe care le porţi. „Ai dus gunoiul?” „E momentul să facem programare la pediatru?” Genul acesta de întrebări înlocuiesc conversaţiile de suflet. Parţial, este o chestiune pragmatică – trebuie să stabiliţi cine se va ocupa de anumite sarcini, ce trebuie pus pe lista de cumpărături, cum să gestionaţi finanţele împreună şi aşa mai departe. Dar oricât de haotică ar fi viaţa, nu vă puteţi adresa doar întrebări despre lucrurile pe care le aveţi de făcut.

Spre deosebire de filme, oamenii se schimbă cu timpul. Filmul pe care l-ai privit cu atât de multă
curiozitate şi anticipaţie prima oară se va desfăşura la fel data viitoare când îl vei privi. Dar oamenii nu sunt aşa. Aceeaşi întrebare va primi răspunsuri diferite în etape diferite ale vieţii. Dorinţele se schimbă. Scopurile în viată se schimbă. Lista cu lucruri de făcut măcar o dată în viaţă se schimbă. Dacă nu mai pui întrebări importante şi te aştepţi ca răspunsurile partenerului să fie identice cu cele primite ultima oară, s-ar putea să ai parte de o mare surpriză.

Prea multă distantă

Când au venit la noi prima oară, David şi Gwen erau căsătoriţi de 20 de ani. Din multe puncte de vedere, erau nişte oameni împliniţi. David avea o carieră de succes care îi aducea satisfacţie; aveau trei copii superbi şi o casă

enormă şi minunată. Gwen avea grijă de copii şi se dăruia trup şi suflet acestui lucru. Aveau parte de stabilitate financiară – David muncea mult si avea un salariu mare, iar Gwen moştenise o avere. Deci care era problema? De ce erau la noi în cabinet, la capete opuse ale canapelei?

Prima chestiune pe care au adus-o în discuţie a fost că, de când făcuseră copii, partea romantică a vieţii lor dispăruse. Nu mai făceau sex, iar distanţa fizică şi lipsa intimităţii sexuale îi deranjau pe amândoi. Dar am descoperit repede că problema principală nu era lipsa sexului – în realitate, era un simptom pentru probleme mai profunde. Nu mai vorbiseră cu adevărat unul cu altul de ani de zile. Cu 15 ani în urmă, când se născuse primul copil, îşi redirecţionaseră atenţia de la celălalt spre partea pragmatică a vieţii şi spre preocupările inerente faptului de a fi părinte. Problema era că nu se întorseseră unul spre altul. Se întrebau: „Oare asta este grădiniţa cea bună?”, „Ai sunat instalatorul?”, „Cine ia copiii de la şcoală vineri?”. Nu-şi adresaseră niciodată întrebarea: „îti mai doreşti o astfel de viată?”

Trăiau în aceeaşi casă, dar erau departe unul de altul. De fapt, frumoasa lor casă era atât de mare, încât puteau să treacă dintr-o cameră în alta fără să se întâlnească. în cuplu, este posibil să ducem vieţi paralele. Şi asta li se întâmpla lor.

David şi Gwen au venit la terapie pentru că nu voiau să continue în felul acesta, dar nici

nu ştiau cum să schimbe ceva. Părea că de fiecare dată când încercau să se conecteze, erau prea departe unul de altul. Totul se transforma în ceartă sau într-o tentativă de apropiere ratată, o întâlnire nereuşită. Aşa că i-am pus să înceapă cu un alt tip de întrebare. Primul pas întru reconstruirea căsniciei a fost să se întrebe nu *cum* se simt, ci *cine* sunt.

Un berbec pe nume Kevin

Când a izbucnit pandemia de COVID-19, Brianna şi Tyler trăiau într-un apartament cu două camere împreună cu băieţelul lor. Plănuiau să se mute într-o casă mai mare în partea cealaltă a oraşului, dar acum erau în expectativă. Creşa se închisese şi ambii începuseră să lucreze de acasă, încercând să muncească cu normă întreagă în timp ce-şi împărţeau sarcinile legate de copil. Era greu. Şi cu toate acestea, relaţia lor a rezistat. Nu s-au întors unul împotriva celuilalt (deşi glumeau că sunt nişte animale în captivitate). Se confruntau cu multi factori stresanti si cu multe probleme – la fel ca alte cupluri, şi ei aveau propriul set de probleme specifice şi de nerezolvat. Dar chiar şi în mijlocul conflictului, aveau sentimentul că sunt de aceeaşi parte a baricadei.

Care este secretul lor? Brianna şi Tyler au o listă de lucruri pe care le apreciază unul la celălalt: Tyler se implică în mod egal în creşterea copilului şi se ocupă de multele rufe de spălat. Brianna le organizează bine sarcinile şi găteşte creativ.

Dar cel mai important aspect pe care l-am observat la ei este că sunt interesaţi unul de celălalt.

Brianna povesteşte despre cum a fost când au ieşit la una dintre puţinele întâlniri romantice din timpul pandemiei. După o carantină de două săptămâni, au luat maşina şi s-au dus acasă la mama lui Tyler. Mama lui a avut grijă de copil în timp ce ei au ieşit să se plimbe. Ningea. S-au plimbat prin zona rurală din Mâine, unde Tyler petrecuse mult timp în copilărie. Brianna fusese acolo de mai multe ori. Dar de data asta Tyler i-a arătat un câmp anume şi a început să-i spună o poveste. A menţionat în trecere:

- Aici trăia berbecul meu, Kevin.

- Pardon? a răspuns ea. Am fost împreună *de atâţia ani* si abia acum aflu că ai avut un berbec? Pe nume *Kevin*[7].

S-au plimbat prin frig şi au vorbit ore în şir, până le-au amorţit degetele şi au fost nevoiţi să se întoarcă acasă. Au ajuns, pe urmele unui berbec pe nume Kevin, pe cărarea întortocheată a timpului – au ajuns să vorbească despre viaţa pe care şi-o închipuiau pe când erau adolescenţi, despre cum vieţile lor erau aşa cum îşi imaginaseră, dar în acelaşi timp atât de diferite.

- Poate că e prostesc din partea mea, dar nu voi uita niciodată berbecul Kevin, a spus Brianna. Este momentul în care mi-am dat seama că Tyler nu va înceta niciodată să mă surprindă.

Uite cum stă treaba: oricine te poate

surprinde dacă îi dai o şansă. Relaţia Briannei şi a lui Tyler a înflorit, chiar şi în timpul unei pandemii, pentru că nu au încetat să fie curioşi unul în legătură cu celălalt.

Mâ bucur sâ te cunosc... din nou

Oamenii se schimbă cu timpul, mai ales atunci când unul dintre ei lucrează în afara casei si celălalt creste

copiii, aşa cum s-a întâmplat cu David şi Gwen. Ei au progresat mult doar schimbând genul de întrebări pe care şi le adresau unul celuilalt. Au început cu zece minute pe zi – doar atât aveau la dispoziţie! Dar a fost suficient cât să înceapă să se cunoască din nou. S-au întors la chestiunile elementare. S-au întâlnit din nou.

Orice relaţie este un proces de întâlnire a celuilalt, din nou şi din nou, de-a lungul anilor. Te vei schimba mult de-a lungul vieţii şi la fel se va întâmpla şi cu partenerul tău. Celulele din corp vor muri şi se vor regenera. Structura creierului se va schimba în mod radical. Şi, înaintând prin viaţă, noile experienţe te vor determina să-ţi recalibrezi dorinţele, credinţele, imaginea pe care o ai despre tine însuţi. Deci, atunci când doi oameni trec împreună prin această viaţă haotică şi complicată, sunt multe şanse ca ei să nu observe schimbările importante din interior şi din celălalt.

Oamenii sunt fiinţe sociale – nu putem supravieţui în lipsa legăturii cu ceilalţi. Iar primul pas spre conectarea cu celălalt este să

ştii *cine* este si să te laşi cunoscut *de* el. Şi principala modalitate de a afla cine este un om – mai ales ce i se întâmplă pe dinăuntru – este să-l întrebi. La începutul relaţiei, facem lucru acest în mod natural, fără niciun efort. Apoi devenim ocupaţi, preocupaţi să rezolvăm problemele *în doi.* A face parte dintr-o echipă este un lucru minunat. Dar trebuie să nu uităm că suntem totuşi doi indivizi, care cresc, se schimbă şi evoluează în timp.

în lucrul nostru cu cuplurile, vorbim despre crearea unor „hărţi ale iubirii”. Şi prin asta ne referim la o cunoaştere intimă a lumii interioare a partenerului. La cunoaşterea speranţelor şi visurilor sale. A credinţelor, a fricilor, a dorinţelor. Trebuie să puneţi întrebări nu doar atunci când creaţi astfel de hărţi, ci şi atunci când le *actualizaţi.* Ceea ce presupune existenţa unor întrebări *deschise.* Asta înseamnă întrebări importante, la care nu se poate răspunde cu *da* sau *nu,* la care nu există răspunsuri predeterminate. O întrebare deschisă nu are un răspuns de-a gata. (Ştim cu toţii că răspunsul corect la întrebarea „Ai plătit factura la lumină?” este „Da, dragă”.) O întrebare deschisă este plină de posibilităţi. Nu există o singură cale, ci mai multe – nu stiti încotro se va îndrepta conversaţia si nici unde va sfârsi. Si asa vă actualizaţi harta iubirii si creaţi altele:

aventurându-vă în teritorii noi şi revenind pe teritoriile deja cartografiate ca să vedeţi ce s-a schimbat. Şi nu putem să limităm aceste

întrebări de explorare doar pentru zilele în care avem o întâlnire romantică. Trebuie să fie un obicei zilnic, nu o chestie care se întâmplă la ocazii speciale.

în ce ne priveşte, relaţia noastră a fost dintotdeauna un teren fertil pentru noi teorii despre relaţii – despre factorii care aduc oamenii împreună şi despre forţele care îi despart. Uneori, ne dăm seama de rezolvarea unei situaţii dificile şi ne întrebăm: „Oare este valabil şi pentru alţii? Oare s-ar păstra această concluzie în cadrul unui studiu longitudinal?” Propriile noastre certuri şi remedii ne conduc înapoi în laborator, unde putem să confirmăm (sau să infirmăm) în mod experimental ceea ce am observat în relaţia noastră. în acelaşi timp, apar informaţii noi în urma studiilor pe care le încercăm pe propria piele. Relaţia cu clienţii, propria relaţie, studiile din laborator – fiecare element al vieţii noastre le-a influenţat pe celelalte, ca un mare cerc care formează o spirală ascendentă pe măsură ce aflăm mai multe despre felul în care funcţionează o relaţie de durată, care îi sunt mecanismele, ce o face să meargă ca unsă şi ce o distruge.

Una dintre cele mai puternice intervenţii pe care le- am creat în cadrul The Gottman Institute s-a născut în urma unei certe dintre noi. A fost o ceartă *foarte* nasoală.

Teritoriile necartografiate de pe harta iubirii

Eram căsătoriţi de vreo patru ani. Locuiam în

Seattle, conduceam studiile de la Laboratorul Iubirii si făceam terapie cu clienţii. Ne bucuram de viaţa noastră activă din oraş – aveam cafenelele si restaurantele noastre preferate, o duceam la fiica noastră în parcuri şi la muzee. Dar ne plăcea şi să ieşim din oraş. Am început prin a închiria o casă la câteva ore de noi, în nord, pe una dintre insulele stâncoase şi nepopulate din arhipelagul San Juan, într-un orăşel liniştit, înconjurat de păduri luxuriante şi nesfârşite opţiuni pentru drumeţii. Am stat acolo câteva săptămâni şi ne-a plăcut atât de mult, încât în vara aceea am închiriat o casă pe apă pentru o lună întreagă. Am făcut plimbări lungi prin pădure şi ne am dat cu canoea pe mare.

Ieşirea în natură ne-a reîncărcat bateriile amândurora, dar mai ales mie, Julie. Când am ajuns la cabana închiriată, eram nerăbdătoare să-mi pun ghetele sport şi să ajung în pădurea de cedri

înmiresmaţi sau să sar în canoe şi să ating cu vâsla apa proaspătă şi argintie. Pe de altă parte, eu, John, eram de acord că toate acestea sunt frumoase, dar as fi fost la fel de bucuros să stau pe canapea, în faţa şemineului, bând o cafea caldă si citind o carte cu ecuaţii diferenţiale, într-o zi, ajungând acasă, în oraş, după un weekend petrecut în pădure, eu, Julie, am spus:

- Vreau să cumpăr o cabană pe insulă.

Eu, John, m-am speriat.

- în niciun caz, am spus. Nici nu se pune problema.

Cearta s-a aprins.

- De ce nu? Doar ne permitem.

Am făcut o listă cu toate motivele pentru care ar fi trebuit să cumpărăm o cabană. Eu, John, le-am respins pe toate – nu era o alegere practică. Nu ne-o permiteam de fapt. Ne învârteam în cerc. Ne-am certat atât de mult pe acest subiect, încât am început să mă interesez de o terapeută care să ne ajute. Am găsit una cu care mi s-a părut că ne potrivim şi după prima şedinţă am avut impresia că o să fie de partea mea. (Ăsta nu e un motiv bun pentru care să alegi un terapeut!) Am început să discutăm problema cu ea, dar n-am ajuns prea departe – eu, Julie, nu puteam să înţeleg de ce John nu vrea să ia în considerare ceva foarte important pentru mine. Iar eu, John, nu puteam să înţeleg de ce Julie este atât de dificilă şi de încăpăţânată în această privinţă. Nu aveam *nevoie* de o cabană – casa pe care o aveam era suficientă.

într-o zi, terapeuta mi-a spus:

- Ascultă, John. Nu trebuie să cedezi în faţa cerinţelor lui Julie. Spune-i cum stă treaba şi ea se va adapta.

Eram oripilat. îmi plăcuse ideea că cineva este de partea mea, dar nu în condiţiile în care soluţia era o mentalitate rigidă, dogmatică, de tipul „faci ca mine şi cu asta, basta”.

- Julie, am spus când am plecat de la terapie, aşa mă comport eu de obicei?

- Da, aşa te comporţi, mi-a răspuns ea.

Eu nu voiam să cumpere cabana, dar nici

nu voiam să fiu Gică Contra. Nu voiam să avem genul acela de căsnicie.

Am început să discutăm cu adevărat doar când am ajuns acasă. Ne-am pus întrebări diferite. „De ce îţi doreşti aşa de mult casa asta?” „De ce te opui cumpărării ei?” Eu, Julie, i-am povestit cum am crescut în Portland, Oregon – un oraş mare şi aglomerat, dar care avea şi cel mai mare parc sălbatic din ţară. Casa în care trăisem cu părinţii era la câteva străzi distanţă şi practic copilărisem în parcul acela. Mă duceam acolo ca să visez cu ochii deschişi, să alerg, să scap de frecventele tensiuni din familie. Când nu mai suportam să stau în casă, mă furişam pe uşa din spate şi dormeam în pădure. Eram îndrăgostită de copaci. Mă simţeam mai confortabil în pădure decât printre oameni. Mirosul puternic şi umed al pământului şi al coniferelor îmi aducea aminte de cămin si mă făcea să mă simt în siguranţă. De când mă mutasem în Seattle, tot căutasem un petec de sălbăticie în care să mă simt la fel şi îl găsisem pe insulă.

Eu, John, am crescut în Brooklyn. Eu preferam să am un contact limitat cu natura. Te duci la picnic, aşterni o pătură pe jos şi apoi când ajungi acasă, dai natura jos de pe tine. Dar în timpul discuţiei mi-am dat seama că împotrivirea mea are o cauză mai profundă. Avea legătură cu părinţii mei. Au trăit în Viena, unde tatăl meu a fost rabin si a studiat medicina. Dar au fost nevoiţi să fugă din cauza Holocaustului. Au pierdut tot ce

aveau – apartamentul, mobila, hainele, fotografiile şi suvenirurile de familie. Au scăpat trecând Alpii spre Elveţia, cu nimic în buzunare în afară de un cub de zahăr şi o lămâie. Ulterior, când au imigrat în Republica Dominicană, unde m-am născut eu, erau sărăci lipiţi pământului. Tatăl meu spunea: „Să nu-ţi închipui vreodată că vei locui mereu în acelaşi loc. Nimic nu e permanent.” Sistemul meu de credinţe spunea că nu trebuie să investeşti în bunuri şi proprietăţi. Investeşti în educaţie – ceva ce poţi lua mereu cu tine şi pe care nu ţi-l poate lua nimeni.

După această conversaţie, nimic nu s-a schimbat în legătură cu finanţele noastre, cu preferinţele şi aversiunile noastre, cu trăsăturile noastre de personalitate. în cele din urmă, amândoi am obţinut ce-am vrut, ajungând la un compromis: eu, John, eram de acord să cumpărăm o căbănuţă pe insulă, dacă Julie era de acord să aibă o bucătărie cuser în casă (ceea ce era important pentru mine). Şi dacă nu mă răzgândeam după doi ani, urma s-o vindem. Surpriză: n-am vândut cabana. Această ceartă ne-a dus pe o nouă cale – trăim pe insulă în mare parte din timp. Dar ne-a inspirat şi o idee importantă în munca noastră cu cuplurile. Numim acest exerciţiu „visurile din miezul conflictului”. Ideea e că majoritatea certurilor noastre nu sunt despre ceea ce *par* a fi, ci despre ceva mai profund, dincolo de ceea ce afirmăm în timpul conflictului. Când cuplurile au un blocaj şi le este imposibil să progreseze sau să

vorbească despre el, de obicei există un vis nerealizat sau chiar *neconstientizat* care pândeşte din umbră. în cazul nostru, am petrecut atât de mult timp contrazicându-ne în legătură cu
întrebarea dacă ne permitem sau nu cabana, încât a fost nevoie de ani ca să ajungem la întrebarea cu adevărat importantă: „Care e visul din spatele acestei chestiuni? Dar coşmarul?”

Când am introdus această idee în laborator si în seminarele de cuplu, am descoperit că această abordare (a te gândi şi a vorbi despre visurile partenerului) dă naştere unor progrese imense în 87% din cazuri – chiar şi în cazul cuplurilor cu probleme foarte mari.- Unele cupluri care au venit la seminare divorţaseră deja, dar încercau să reia relaţia. A funcţionat chiar si in cazul multora dintre acestea.

Ce ne-a dat de înţeles acest lucru? Că majoritatea conflictelor nu au legătură cu personalitatea sau cu cine trebuie să spele vasele sau cu banii pe care îi ai (sau nu) la bancă. Au legătură cu visurile, valorile, sensul, trecutul, chiar şi cu trecutul tău *multigeneraţional.* Şi de aceea hărţile iubirii sunt importante. E important să pui întrebări.

Cu cât cartografierea peisajului interior al celuilalt este mai exactă, cu atât vei înţelege mai comprehensiv nu doar ideile partenerului despre viitor, ci şi trecutul său şi felul în care

l-a modelat. în cazul nostru, existau nişte zone necartografiate pe harta iubirii. Cu cât le vei completa mai mult, cu atât vei înţelege ce stă în spatele cuvintelor partenerului tău. Aţi trăit o viaţă de om înainte de a vă întâlni. Fiecare vine din ţara lui – plină de istorie, de durere şi bucurie, de detalii infinite şi nuanţe. Când cauţi să creezi harta locului din care vine partenerul tău, trebuie să înţelegi faptul că acest proces de cartografiere nu se va termina niciodată – este un proiect care ţine o viaţă, în timpul căruia înveţi cine este partenerul tău şi cum s-a schimbat în timp. Şi îţi promitem ceva: dacă îl abordezi cu curiozitate, vor fi mereu lucruri noi de aflat. Chiar şi după o viaţă petrecută împreună, tot vor mai exista pietre neîntoarse.

Fiţi cartografi, creaţi o hartă!

William şi Marianne trăiau de mulţi ani pe insula Orcas, din statul Washington. La fel ca mulţi alţi oameni de pe insulă, s-au mutat acolo ca să aibă o altfel de viaţă – să trăiască simplu şi sustenabil, să folosească doar ceea ce au nevoie, să se descurce cu ce au. Nu au prea multe, dar nu pare să-i deranjeze – îşi cultivă mare parte din alimente în grădină şi Marianne se mândreşte că ştie să repare singură aparatele şi mobila din casă. Au construit singuri casa în care trăiesc. Rutina lor zilnică este un făgaş mult prea bătut; se împacă bine, dar uneori îi tulbură gândul că viaţa lor devine cam anostă.

în confortul şi lejeritatea iubirii mature, s-

ar putea să lipsească prospeţimea şi exaltarea iubirii de la început. S-ar putea să crezi că nu mai există nimic nou de aflat despre partenerul tău. Dar peisajul interior al fiecăruia, inclusiv al partenerului, se schimbă în mod constant. Mai mult decât atât, s-ar putea să nu fi descoperit multe lucruri, chiar şi după decenii de trăit alături de cineva. Ce se întâmplă când începi din nou să pui întrebări importante? Ai parte de *surprize.*

Ani întregi, William şi Marianne au evitat cuptorul lor stricat. Era unul dintre acele lucruri pe care vrei să le repari, dar cumva nu apuci s-o faci. Şi oricum, se descurcau foarte bine folosind doar aragazul. S-au descurcat cu acel cuptor stricat *timp de 15 ani.* Apoi a venit pandemia de COVID-19 şi, ca toată lumea, William şi Marianne au fost izolaţi în casă, căutând căi de a-şi petrece timpul. într-o zi, Marianne l-a întrebat pe William ce ar vrea să facă.

- Aş vrea să coc ceva, dar n-am cum, a spus el. Nu putem să reparăm cuptorul? Chiar mi-aş dori să coc ceva.

Marianne a fost surprinsă – până atunci, William nu-si manifestase deloc interesul în acest sens.

- OK, a spus ea. Dacă vrei tu neapărat.

Şi-a pus mândria de meşteră deoparte şi au chemat un specialist să se uite la cuptor. S-a dovedit că e foarte uşor de reparat. Şi ce să vezi, William chiar se pricepea la copt! A început să pregătească imediat pâini din secară şi maia, tot felul de prăjituri şi brioşe.

A fost o încântare. Au început să coacă împreună şi William îi povestea despre cum a învăţat să coacă pâine şi de ce îi place s-o facă – au ieşit la suprafaţă tot felul de amintiri din copilărie despre care Marianne nu auzise înainte. Ia spus că visase că-şi va deschide o brutărie la un moment dat. A fost o activitate minunată pentru amândoi – petreceau timp împreună, se distrau şi vorbeau din nou despre viitor – şi în toţi acei ani, ea nici n-a avut habar de toate acestea.

Acesta este scopul zilei şi pentru restul săptămânii: să deveniţi cartografi. Creatori de hărţi ale iubirii. Gândiţi-vă că ăsta e jobul vostru: să aprofundaţi un peisaj pe care credeţi că-l ştiţi şi să vă uitaţi cu atenţie în jur. Ce s-a schimbat? Unde sunt unghiurile oarbe ale cunoaşterii despre celălalt?

După 34 de ani de căsnicie, eu, John, încă fac acest lucru în fiecare zi. Mă întreb mereu: „La ce se gândeşte acum?”, „Ce are de făcut azi?”, „Ce o îngrijorează?”, „Ce aşteaptă cu nerăbdare?”, „Ce se întâmplă nou în viaţa noastră (prieteni noi, o nouă rutină, posibilitatea de a deveni bunici) în legătură cu care aş putea s-o întreb, să văd cum vede ea lucrurile astea?”, „Ce ştiu despre ea acum şi ce nu ştiu?”. Cu alte cuvinte: „Ce-mi scapă?”

Adesea, când începeţi să exploraţi, găsiţi nu doar informaţiile căutate, ci şi ceva surprinzător. Harta iubirii devine harta comorilor.

EXERCIŢIUL ZILEI

Pune o întrebare importantă

Tema de azi: pune-i partenerului tău o întrebare importantă şi vezi ce se întâmplă. O întrebare importantă este o întrebare deschisă, căreia nu î se poate răspunde cu *da* sau *nu* şi nici nu poate duce în vreun impas. Nu există un singur răspuns corect şi în calitate de cartograf trebuie să-ţi urmezi partenerul, în orice direcţie ar lua-o.

O întrebare importantă nu trebuie să fie una serioasă sau spectaculoasă şi nici nu trebuie să fie despre sensul vieţii – deşi poate să fie şi aşa. lată câteva exemple:

- Ce neîmpliniri ai în viaţă?
- Ce ai vrea să moştenească copiii noştri?
- Cum te-ai schimbat în ultimul an?
- Care sunt visurile tale în acest moment?

O întrebare importantă poate fi şi distractivă, uşoară, prostească:

- Dacă ai putea să te transformi într-un animal timp de 24 de ore, care ar fi acela şi de ce?
- Dacă ai putea să construieşti casa perfectă pentru noi, cum ar arăta?
- Dacă ai putea să te trezeşti mâine şi să ai trei noi aptitudini, care ar fi acelea?

Foloseşte una dintre acestea sau

inventează altele. Doar să fie deschise si să fie distractiv de discutat. Nu trebuie să abordezi probleme serioase sau aspecte conflictuale. Vei fi surprins unde te duc aceste întrebări.

lată una dintre întrebările noastre favorite, care este relevantă indiferent dacă tocmai v-ati cunoscut sau J
dacă sunteţi împreună de 50 de ani.

Care sunt cele cinci filme care ti-au schimbat viata?

Unul dintre cuplurile cu care am lucrat a început cu această întrebare – soţul i-a adresat-o soţiei cu care
era însurat de două decenii si nu au trecut mai J
departe de primul film care i-a schimbat viaţa: *Singles,* filmul clasic din 1992, desfăşurat în Seattle, despre un grup de tineri de douăzeci şi ceva de ani care fac muzică, lucrează în cafenele şi-şi lansează carierele şi au eşecuri imense în dragoste, l-a povestit cum acest film i-a impregnat ideea că şi ea va fi la un moment o tânără de douăzeci si ceva de ani care va locui în Seattle si va lucra într-o cafenea. Când a absolvit

facultatea, a făcut fix asta şi acolo l-a întâlnit pe soţul ei, care i-a zâmbit şi a intrat în vorbă cu ea peste huruiala încălzitorului de lapte, în timp ce-i pregătea un latte.

Faptul că trăiau împreună i se datora acelui film si ea fost şocată să afle că nu-l văzuse niciodată. S-au uitat imediat la el şi şi-au petrecut toată seara vorbind despre vieţile pe care şi le-au imaginat când s-au mutat prima oară în oraş, cum viaţa lor împreună era asemănătoare, dar şi diferită de varianta imaginată atunci. Au vorbit despre cum s-au îndepărtat amândoi de visurile lor şi cum ar putea să revină la ele.

Pune o întrebare importantă şi vezi ce se întâmplă.

Credit suplimentar: Du conversaţia mai departe

încurajează-ţi partenerul să spună mai mult. Fă afirmaţii exploratorii. Exprimă-ţi interesul şi curiozitatea. Nu trebuie să răspunzi la tot şi nu trebuie să-i rezolvi problemele. De fapt, încearcă să rezişti tentaţiei de a rezolva problemele. Este alt fel de conversaţie şi nu ăsta este scopul zilei de azi. Harta iubirii este despre ascultare, despre a afla ceva nou despre persoana pe care o iubeşti, despre a fi surprins. Dacă simţi impulsul de a-i rezolva problemele sau de a-i respinge afirmaţiile, fă un pas mintal în spate. Spune-ţi: „Nu acum! Putem vorbi despre asta mai târziu."

Modalităţi de a menţine avântul:

- „Spune-mi mai multe despre..."
- „Spune-mi povestea din spate."
- „Cum te-ai simţit când s-a întâmplat

asta?"

- „Hai, mai spune-mi..."

Când apar probleme

Vrei să-i pui mai multe întrebări importante partenerului tău şi vrei să primeşti la rândul tău astfel de întrebări. Dar poate nu ştii cum să începi, latătă câteva sugestii pentru a te ajuta să pui lucrurile în mişcare:

- **în ce stadiu al relaţiei vă aflati?** Dacă de-abia v

  aţi cunoscut, nu vrei să pui o întrebare prea personală. Omul pe care tocmai l-ai întâlnit s-ar putea să nu vrea să se arunce într-o conversaţie despre visurile şi dorinţele sale intime. Nu te grăbi

  - sunteţi de-abia la începutul procesului de cartografiere. Vei adăuga detalii pe parcurs, mai ales dacă vă faceţi un obicei din a fi curioşi în legătură cu celălalt şi din a vrea să ştiţi mai multe.

- **Cât timp aveţi la dispoziţie?** Cu cât întrebarea este mai profundă, cu atât trebuie discutată mai îndelung. Nu vrei să-l întrebi pe partenerul tău despre episoadele dureroase din copilărie chiar înainte de a sosi oaspeţii la masă. Alege o întrebare care să se potrivească cu momentul. La cină este perfect şi poţi să-i incluzi în conversaţie şi pe părinţi sau pe copii, sau alţi membri ai familiei şi

prieteni. „Dacă ai putea să ai ca prin magie orice aptitudine sau talent, care ar fi şi de ce?" – iată o întrebare atrăgătoare pentru oamenii care au între patru şi o sută de ani.

- **Faceţi o plimbare.** Dacă nu vă pricepeţi la astfel de conversaţii (poate că a trecut ceva vreme de când nu v-aţi pus astfel de întrebări), propune-i partenerului să faceţi o plimbare. Când nu staţi şi vă holbaţi unul la altul, ci vă plimbaţi, poţi să scapi de jenă. Mişcarea corpului ajută la unsul rotiţelor. Şi poţi mereu să profiţi de un moment scurt când faceţi ceva împreună – când împăturiţi rufele, când gătiţi sau faceţi curat în garaj.

- **Transformaţi discuţia într-un joc.** Descărcaţi aplicaţia noastră cu cărţi de joc virtuale care conţin întrebări şi sugestii inspirate din cărţile concrete pe care le folosim în seminarele cu cuplurile. Găsiţi pachetul care se numeşte „întrebări deschise". Frunzăriţi cărţile şi alegeţi pe

rând câte o întrebare la care celălalt să răspundă. Uneori este dificil să găsiţi momentul perfect, natural şi organic ca să puneţi o întrebare importantă – în schimb, încercaţi o remarcă spontană de genul:„Hai să jucăm un joc!"

- **Deschide calea.** Dacă partenerului tău îi vine greu să răspundă întrebărilor tale, oferă informaţii despre tine pentru a iniţia conversaţia. „Dacă ai putea să ai o altă carieră, de orice fel ar fi, ce te vezi făcând?" Răspunde şi tu. „De când cu pandemia, dacă aş lua-o de la capăt, m-aş face epidemiolog. Mi-ar plăcea să fac asta. înainte mă interesa foarte mult ştiinţa, dar credeam că nu mă pricep şi n-am urmat această cale. Consider că este un domeniu fascinant şi o muncă înspre binele tuturor. Dar tu?" Arată-i cum se construieşte o conversaţie adecvată, îi va fi mai uşor să te urmeze.

ZIUA 3
Multumiti-vâ!

Fiecare relaţie de cuplu este fără seamăn, are provocări specifice, născute din istoriile personale, personalităţile, dorinţele şi stilurile fiecăruia de comunicare. Colac peste pupăză, societatea exercită şi ea o presiune. Presiune financiară. Cereri de la serviciu. Cereri din partea familiei. Discriminare. Fiecare cuplu care ne calcă pragul este o pereche originală şi unică, un amestec al tuturor acestor forte si factori – nicio

relaţie nu seamănă perfect cu alta. Pe de altă parte, unul dintre privilegiile faptului că am lucrat cu atât de multe cupluri, din toate categoriile demografice, este că putem să vedem acele puncte în care suntem cu toţii la fel. Şi unul dintre principalele puncte comune este acesta: cu toţii vrem să fim apreciaţi. Să ni se recunoască eforturile. Cu totii vrem să fim *văzuti.*

Purtâm cu totii ochelari de cal

Noah şi Melissa, care aveau treizeci şi ceva de ani, se bucurau de succes din multe puncte de vedere. Aveau cariere bune şi erau apreciaţi în domeniul lor. Timp de zece ani, au muncit câte 100 de ore pe săptămână, lansându-si si conducându-si firma. Au construit o

casă împreună. Au avut un copil, iar când micuţul a crescut puţin, după o perioadă lungă de aşteptare, erau pe punctul să mai adopte unul. Vrând să-şi schimbe stilul de viaţă, au vândut firma şi casa, şi-au cumpărat altă locuinţă si au încercat să ducă o viată mai liniştită.

Dar, aşa cum spuneau ei, nu se puteau opri din a-şi găsi lucruri de făcut. Şi-au îndreptat toată atenţia spre renovarea noii case. Melissa a început să scrie o carte. Aveau vieţi la fel de ocupate ca înainte.

Erau ambiţioşi, motivaţi, inteligenţi şi harnici – dar epuizaţi. Orele suplimentare la muncă, creşterea copilului, fiecare clipă fiindu-le acaparată de câte ceva – toate astea i-au epuizat şi copleşit. Aveau atâtea de făcut, încât nu mai ştiau pe unde să scoată cămaşa. Şi fiecare dintre ei avea impresia că toată responsabilitatea e pe umerii săi. Când se uitau în jur, nu vedeau decât sarcini, lucruri pe care celălalt nu le făcuse. Ultimul teanc de facturi de plătit; instalaţia electrică pentru baia cea nouă nefinalizată; lista nesfârşită de lucruri de care aveau nevoie copiii (programările la doctor, pantofii noi, mai multe scutece şi aşa mai departe). Erau prinşi în vârtejul nesfârşit al muncii, al vieţii şi al creşterii copiilor, iar lista de sarcini nu făcea decât să se lungească. Amândoi simţeau că muncesc cât pot de mult şi că totuşi pierd teren. Era mai uşor să se uite la celălalt şi să vadă (şi apoi să spună) toate lucrurile carei dezamăgesc.

Melissa avea o manieră realistă si analitică

de a-i indica erorile lui Noah – ar fi trebuit să fi făcut asta sau cealaltă; ar fi trebuit să se gândească să plănuiască cealaltă. Noah răspundea exploziv, înfuriindu-se şi devenind defensiv. Se simţea nedreptăţit şi calomniat de criticile ei şi arunca cu injurii. Reacţia lui o făcea să- 1 critice şi mai mult – iar ciclul continua neîntrerupt.

Situaţia lui Noah si a Melissei nu este neobişnuită, în zilele noastre, partenerii lucrează atât de mult, încât sunt pe şine paralele – ca nişte trenuri, acţionează pe căi diferite, fără să se intersecteze vreodată. Suntem atât de prinşi cu plănuirea lucrurilor pe care le avem de făcut şi apoi cu *realizarea* lor, încât adesea nu observăm contribuţia celuilalt. N-avem ochi decât pentru sarcinile noastre, pentru provocările noastre, pentru infinitele noastre liste – si toate astea sunt cam mult. Avem ochelari de cal.

Multă vreme, terapeuţii care se ocupau de consilierea cuplurilor au considerat că partenerii nefericiţi nu erau drăguţi unul cu altul pe parcursul unei zile tipice – cu alte cuvinte, nu făceau destule lucruri pozitive, cum ar fi să răspundă la tentativele celuilalt de a se conecta, nu se ajutau unul pe celălalt, nu aveau gesturi de afecţiune şi aşa mai departe. Prescriau zile pozitive în care partenerii trebuiau să facă mai multe acte de bunătate şi să se pună mai mult în slujba celuilalt. Dar, în scurt timp, au renunţat la această tactică pentru că nu funcţiona. S-a dovedit că, în general, oamenii erau de fapt

drăguţi unii cu ceilalţi – doar că nu observau chestia asta la partenerul lor.

în 1980, două cercetătoare, Elizabeth Robinson şi Gail Price, au condus un studiu în care au trimis doi observatori în casele oamenilor pentru a observa fiecare dintre soţi.- Misiunea lor era să noteze obiectiv lucrurile pozitive pe care oamenii le făceau pentru partenerii lor. între timp, i-au instruit pe soţi să se observe unul pe celălalt şi să facă o listă a comportamentelor care îi mulţumeau şi a celor care îi nemulţumeau la partener.

Au descoperit un lucru uimitor: Cuplurile care aveau căsnicii nefericite ratau jumătate dintre lucrurile pozitive pe care le făcea celălalt. Soţii fericiţi nu făceau mai multe lucruri drăguţe sau de folos unul pentru altul decât cei nefericiţi, ci se pricepeau mai bine să observe ce făcea partenerul lor pentru ei.

Când ne observăm partenerii (şi când ne observăm viaţa în general), avem tendinţa de a vedea mai degrabă aspectele negative decât pe cele pozitive – cele negative sar în evidenţă ca o firmă luminoasă. Parţial, din cauza felului în care funcţionează creierul uman, căutăm în mod implicit probleme pentru că rezolvarea lor contribuie la supravieţuire. De asemenea, vrem să credem că observăm lumea cu obiectivitate, că informaţiile adunate sunt nepărtinitoare. Dar neuroştiinţele ne spun contrariul: când căutăm probleme, le găsim. De asta se ocupă reţelele cerebrale care tin de atentie si de procesarea informaţiilor si

care le filtrează în funcţie de presupoziţiile şi de aşteptările noastre.

Psihologul Robert Weiss a inventat termenul „prioritizarea sentimentelor negative”, ca să descrie ce se întâmplă când sentimentele negative legate de o relaţie devin atât de puternice şi de obişnuite, încât dau o coloratură negativă momentelor pozitive.- Când ai o perspectivă negativă, îţi vezi partenerul şi acţiunile sale prin nişte lentile distorsionate. Nu vezi clar pentru că nu observi întreaga imagine. Te concentrezi pe partea negativă, ignori evenimentele pozitive şi chiar pe cele neutre, iar interacţiunile devin maculate cu interpretări negative.

Gândeşte-te dacă următoarele exemple au vreo legătură cu tine:

1. **Nu observi decât lucrurile greşite făcute de partenerul tău.** Imaginează-ţi că îţi urmăreşti partenerul prin casă toată ziua, observând, catalogând şi înregistrând toate situaţiile în care face ceva greşit. Nu laşi nimic nepedepsit, întocmeşti o listă a tuturor modurilor în care te-a dezamăgit. Nu-i mai acorzi prezumţia de nevinovăţie. Când vezi un vraf de vase în chiuvetă, nu gândeşti: „Ei, a avut întâlniri pe Zoom toată ziua şi n-a avut timp.” Ci mai degrabă: „Nu-i pasă de casa noastră la fel de mult cum îmi pasă mie.”

2. **Nu-i spui partenerului care îţi sunt nevoile şi dorinţele.** Ai impresia că

nevoile tale sunt atât de evidente, încât nici nu mai trebuie să le numeşti. îti spui: „Ştie că trebuie făcut acest lucru şi pur şi simplu îl ignoră” sau „Ştie că este un lucru important pentru mine şi nu-i pasă”. Şi când nu se comportă aşa cum ai vrea, îl învinovăţeşti că n-o face.

3. **îi spui partenerului de ce ai nevoie, dar când nu acţionează asa cum ai face-o tu, îl critici.**
   Obiectivul tău este clar: ca lucrurile să fie făcute si să fie făcute corect! Ai vrea să se ocupe de rufe, dar să nu-ţi strâmteze puloverele. Ai vrea să mai gătească şi el, dar să nu ardă pulpa de miel pe care ai cumpărat-o şi care a fost scumpă. îi dai partenerului ceva de făcut şi el este dispus s-o facă, dar exerciţi prea mult control asupra felului în care o face. Rezultatul nu va fi că îsi va dori să se descurce mai bine data viitoare, ci că nu-si va mai dori s-o facă deloc, pentru că urăşte să fie controlat. Şi toată lumea ajunge să aibă resentimente.

O relaţie înfloritoare presupune apreciere reciprocă, să te pricepi să observi toate lucrurile pe care partenerul tău le face aşa cum trebuie, şi nu doar atunci când le face greşit. Este uşor să cazi în capcana faptului de a vedea ceea ce nu face. îţi spui o poveste conform căreia doar tu depui eforturi şi începi să crezi că este o poveste adevărată. Când

cauţi doar aspectele negative, doar pe ele le vei găsi.

A elimina acest obicei mintal înseamnă a-ti forma

 unul nou: identificarea aspectelor pozitive. Dacă aprecierea ta este în declin sau inexistentă, aceasta este cea mai eficientă metodă de a o reenergiza. Schimbă-ţi perspectiva şi caută ceea ce este corect în loc de ceea ce este greşit.

Schimbarea filtrului

Un cuplu cu care am lucrat a reuşit să facă o schimbare importantă în acest domeniu graţie... *cafelei.*

Când Joel şi David au venit la terapie, dezamăgirea reciprocă devenise un tipar. Ambii simţeau că nu pot face îndeajuns de mult încât să-l satisfacă pe celălalt, oricât de mult s-ar strădui. Fiecare avea o litanie de plângeri despre celălalt – în mare parte, erau chestiuni minore, dar ştim cu totii cum se adună chestiile minore ca vasele în chiuvetă, câte o furculiţă murdară pe rând. Ambii se simţeau păcăliţi, simţeau că fac totul. Ambii aveau resentimente.

într-o zi, au venit la terapie şi păreau diferiţi. Schimbarea de energie dintre ei era palpabilă. Exista căldură şi apropiere şi chiar stăteau mai aproape unul de celălalt pe canapea. Păreau mai relaxaţi şi mai deschişi decât de obicei; şedinţa de terapie a fost

pozitivă şi productivă.

I-am întrebat ce s-a schimbat.

S-au uitat unul la altul. Joel a zâmbit si a ridicat din umeri.

- Mi-a mulţumit că i-am făcut cafeaua, a spus.

Cu o săptămână înainte, Joel fusese plecat în interes de serviciu. Era obişnuit să se trezească devreme si să

> facă cafeaua. Când pleca la serviciu, o lăsa într-o carafa, bună şi caldă, ca atunci când se trezea, David (căruia îi plăcea să piardă nopţile) să aibă gata o ceaşcă fierbinte şi proaspătă. Joel făcuse acest lucru de atâtea ori – încă din primele zile ale relaţiei lor, înainte să se căsătorească –, încât a devenit o parte din fundal, ceva ce David nici nu mai observa. Dar cât a fost plecat Joel, David se trezea şi ajungea într-o bucătărie cufundată în tăcere şi la o cafetieră goală. Măcinându-şi singur cafea şi mânuind stângaci aparatul de cafea care nu-i era familiar, şi-a dat seama cât de mult aprecia acest mic şi cotidian act de bunătate şi cât de important era pentru el. A început să se întrebe ce altceva nu observa, ce altceva lua de bun.

Bineînţeles, un simplu „mulţumesc” nu rezolvă totul ca prin magie. Dar le-a deşurubat filtrele negative. David a spus:

- Când am început să fiu atent la lucrurile pe care le face cum trebuie, am dat peste o mulţime de exemple.

Bineînţeles, încă apăreau tot felul de probleme, dar existau atât de multe aspecte

pozitive, încât problemele nu mai contau as a de mult.

Observarea aspectelor pozitive în locul celor negative presupune o funcţionare diferită a creierului – e nevoie de antrenament. Pentru că eşti programat să observi aspectele negative din oficiu, alegerea de a observa aspectele pozitive nu este una uşoară, nu este ca şi cum ai apăsa un buton. Presupune un pic de efort la început – ca atunci când înveţi să mergi pe bicicletă. Dar vestea bună este că, într-adevăr, creierul uman se caracterizează prin neuroplasticitate, ceea ce înseamnă că poţi să-ţi schimbi circuitele neuronale fiind atent la aspectele pozitive.

Cercetătorul Richard Davidson, fondatorul şi directorul Center for Healthy Minds de la University of Wisconsin-Madison, a descoperit că pozitivitatea este vizibilă cu ajutorul neuroimagisticii. Studiul a folosit o electroencefalogramă care detectează activitatea electrică din creier prin intermediul unor mici electrozi lipiţi de scalp. Când oamenilor li se cere să descrie o zi tipică din viaţa lor în timpul electroencefalogramei, cei care suferă de depresie au mai multă activitate în partea dreaptă a lobului frontal al creierului decât în partea stângă, adică acolo unde sunt procesate frica, tristeţea şi dezgustul, printre altele – emoţii care uneori ne determină să ne retragem din lume sau să evităm interacţiunile cu alţii. în schimb, partea stângă a lobului frontal este locul unde

sunt procesate emoţiile care ne stimulează să ne *apropiem* de ceilalţi şi de lume în general, cum ar fi iubirea, interesul, curiozitatea şi chiar şi furia – de fapt, furia este o emoţie de „apropiere” care te face să interacţionezi cu ceilalţi, nu să te retragi. *Creierul pozitiv* şi *creierul negativ* nu doar că arată diferit, ci şi funcţionează diferit – anumite regiuni şi circuite neuronale sunt activate. Când ai tendinţa de a vedea doar aspectele negative ale experienţei, acest lucru afectează toate procesele cerebrale, modelând ceea ce percepi, lucrurile la care eşti atent si ce simţi – îti modelează *experienţa de viată.* îti influenţează nu doar felul în care te uiţi la lumea din jurul tău, ci are şi efecte ulterioare, având impact asupra sănătăţii noastre mintale şi fizice.- Davidson a descoperit că meditaţia centrată pe mindfulness – exerciţiul de a-ţi muta atenţia la momentul prezent ori de câte ori divaghează – poate inversa obiceiul negativ al minţii, mai întâi în timpul sesiunii de meditaţie şi apoi, în cele din urmă, pe termen mai lung.-

Ideea este următoarea: când îţi petreci timpul urmărind aspectele *pozitive* în locul celor *negative* (din nefericire, pentru mulţi dintre noi urmărirea aspectelor negative este modul de operare implicit al creierului nostru), îţi schimbi funcţionarea creierului la nivel celular. Creezi noi căi neuronale şi activezi noi sinapse, îţi antrenezi creierul să perceapă lumea în mod diferit, în lipsa unor filtre negative. Ceea ce este benefic pentru

creier, corp şi relaţie.

Importanţa perspectivei pozitive

Am elaborat un studiu care viza cuplurile afectate de violenţă domestică ca să vedem dacă se produce vreo schimbare dacă îşi antrenează creierul pentru pozitivitate şi îşi sporesc capacitatea de a se calma singuri. O precizare: când vorbim despre cupluri afectate de violenţă domestică, nu ne referim la violenta domestică severă în care există o victimă si un abuzator. Noi creăm intervenţii pentru cuplurile care trec prin violenţă domestică uşoară spre moderată, în care ambii parteneri pot deveni violenţi în timpul unui conflict intensificat, în care nu a existat vătămare şi ambii parteneri vor să se schimbe. Pentru acest studiu, am elaborat un plan pentru oamenii care au parte de stres considerabil: cupluri care trăiesc în sărăcie şi sunt prinse în cercul vicios de a deveni violenţi în timpul conflictului.

Pentru a le arăta cu adevărat ce se întâmplă în creier şi în corp, am încorporat un mic apărat de biofeedback numit emWave (făcut de HeartMath), care măsura variabilitatea ritmului cardiac si afişa zone colorate ca să-i avertizeze pe oameni în legătură cu starea lor mintală şi fizică. în zona roşie, erau într-o stare de excitaţie ridicată (nu genul de excitaţie bună!), erau copleşiţi din punct de vedere emoţional şi predispuşi la izbucniri violente. Dar puteau ajunge în zona verde dacă respirau mai lent, expirând mai

mult aer decât inspirau, în timp ce *se gândeau la ceva pozitiv* din viata lor, fată de care simţeau afecţiune si recunoştinţă. Vizualizarea aspectului pozitiv a fost o tactică cu greutate pentru eliberarea de stres, reglarea ritmului cardiac si menţinerea în zona verde.

Cuplurile se întâlneau de două ori pe săptămână cu un mediator şi foloseau aparatul de biofeedback câte cinci minute, în timp ce practicau respiraţia prelungită şi exerciţiile de gândire pozitivă. La sfârşitul celor 20 de săptămâni de studiu, şi chiar un an şi jumătate mai târziu, am observat că dau dovadă de mai puţină ostilitate, că sunt mai prietenoşi, mai pasionali şi mai romantici unul cu celălalt.- *Am eliminat* violenta domestică şi le-am schimbat complet fiziologia pe timpul conflictului, astfel încât să fie mai calmi, chiar şi atunci când sunt în dezacord. Adoptarea unei perspective pozitive este eficace – a produs o schimbare considerabilă pentru cupluri aflate în situaţii extrem de dificile, ceea ce înseamnă că este o metodă benefică pentru noi toţi.

Reeducati-vâ creierul!

Când am început să lucrăm cu Noah şi Melissa, ne-a fost clar că sunt înclinaţi spre evaluări negative. Vedeau toată ziua doar semnale de alarmă. Aşa că am început prin a le impune un moratoriu de la critică, aceasta fiind interzisă din acel moment. Nu mai erau

permise deloc comentariile critice. Le-am spus aşa: „Creierul vostru o să identifice aspectele negative. Nu lăsaţi cuvintele care vă vin în cap să vă iasă pe gură. Lăsaţi-le să dispară, fără să fie rostite.”

în pasul următor, le-am cerut să se spioneze unul pe altul. Să-l privească cu atenţie pe celălalt şi să observe care sunt lucrurile pe care le face bine. Doar să observe, fără să intervină sau să comenteze, doar să vadă ce vor descoperi.

Când colo, ce să vezi? Melissa a descoperit că Noah face o mulţime de lucruri pentru ea, pentru familie şi pentru gospodărie. Spăla copilul în fiecare zi şi, pentru prima oară, ea a observat cât timp şi efort presupune asta si cât de dulce este cu fiica lor si cât de bine se descurcă să-i facă faţă. Făcea treburi în plus ca ea să aibă mai mult timp pentru cartea ei. Se simţea anxioasă şi presată în legătură cu proiectul ei editorial, iar el o încuraja şi îi oferea sprijin emoţional. A fost uimită de cât de multe responsabilităţi îşi asuma. A simţit că are o povară mai uşoară pe umeri – chiar dacă lista lucrurilor de făcut era la fel de lungă. S-a simţit diferit văzând de câte lucruri se ocupă şi Noah.

Când am încurajat-o să recunoască lucrurile bune pe care le făcea el, a început să-i mulţumească tot timpul. îi venea s-o facă în mod natural odată ce a început să-i observe eforturile – era impresionată şi recunoscătoare şi a spus asta cu voce tare.

Cât despre Noah, el s-a topit pur şi simplu. Dacă înainte fusese un arici, acum era numai lapte şi miere. I s-a evaporat atitudinea defensivă, combatantă, resentimentară. Chiar în faţa ochilor noştri, au încetat să mai fie într-o spirală negativă – ea emana atâta căldură, încât lui îi era uşor să-i mulţumească la rândul său pentru tot ce făcea ea, chiar şi pentru proiectul cărţii, care îi consuma atât de mult timp. Ciclul reacţiilor pozitive şi al aprecierii era un curent care îi purta din ce în ce mai sus.

în timpul pandemiei, am văzut că multe cupluri au această problemă a filtrului negativ. Specialiştii din domeniul sănătăţii mintale au raportat o creştere a ratei depresiei. Constrângerile vieţii din pandemie au devenit un fel de creuzet, supunându-ne pe toţi unei presiuni şi unui stres enorm, în timp ce forţe aflate în afara controlului nostru ne ţineau în casă, întemniţaţi împreună 24 de ore pe zi. Când dintr-odată eşti împreună toată ziua, în fiecare zi, s-ar putea să observi faptul că partenerul face lucrurile diferit de felul în care le-ai face tu, că are alte priorităţi. Şi un sfânt şi-ar pierde răbdarea să vadă pe cineva care trece nepăsător pe lângă un morman de rufe şi se duce să-şi pregătească prânzul, când tu ai făcut curăţenie toată dimineaţa. Dar să revenim la un adevăr fundamental: în esenţa noastră, suntem *animale sociale.* Animalele sociale se descurcă cel mai bine atunci când încearcă să supravieţuiască prin cooperare în condiţii de stres şi nu cedează în

faţa mentalităţii de tipul „fiecare pentru sine”. Cu cât interacţionăm într-un mod mai pozitiv – chiar dacă uneori presupune un efort conştient din partea noastră –, cu atât ne va fi mai uşor să ne descurcăm şi chiar să ne meargă bine în vremuri de restrişte. Să observi lucrurile bune pe care le face partenerul tău este o mică ajustare mintală care, cu timpul, nu doar că va schimba tiparele de procesare ale creierului, ci vor deveni un antidot puternic pentru factorii care pot distruge o relaţie şi pe care îi numim „cei patru călăreţi ai apocalipsei”. Aceştia vin în galop când nu creăm o cultură a aprecierii: critica, dispreţul, atitudinea defensivă si refuzul de a comunica.

Ca să alungăm aceşti patru călăreţi – sau ca să nu-i lăsăm să ne calce pragul deloc –, trebuie *să facem vizibil ceea ce este invizibil.* Găsim aspectele pozitive care au fost ascunse şi ignorate, le observăm şi le apreciem. Şi apoi putem să ne uităm la noi înşine, întreabă-te: Când simţi afecţiune sau recunoştinţă fată de partenerul tău, îţi exprimi aceste simţăminte? I le comunici? Sau presupui că ştie deja ce simţi?

în loc să trecem sub tăcere aceste gânduri şi sentimente, ne vom strădui să ne formăm obiceiul de a le exprima în mod explicit. Dacă simţi, spune. Odată introdus acest obicei, este incredibil cât de repede se poate vindeca sau îmbunătăţi dinamica dintre tine şi partenerul tău. Un cuplu cu care am lucrat de curând, Tony şi Sunny, se afla într-o situaţie deosebit

de dificilă: el îşi creştea fiica cu fosta sa soţie, Jennifer. Relaţia cu fosta sa soţie devenise, din păcate, foarte toxică. Procesul de creştere a copilului împreună devenise deosebit de dificil; nivelul de stres era ridicat şi Tony şi Sunny se certau în mod constant în legătură cu felul în care trebuiau să interacţioneze cu Jennifer. Aveau impresia că sunt atacaţi din exterior, ca şi cum ea le-ar fi injectat în mod intenţionat stres şi traumă în căsnicie. Dar în realitate, Tony şi Sunny se concentrau atât de mult pe stres şi pe criză, încât se concentrau şi pe fiecare lucru greşit pe care îl făcea celălalt, ceea ce le exacerba stresul. Nu dădeau dovadă de afecţiune. Nu vedeau părţile bune. Se criticau reciproc în mod constant. Când Tony avea o problemă cu Jennifer, nu îi mai venea să-i povestească lui Sunny, pentru că era posibil să deformeze şi să interpreteze situaţia ca pe un atac personal. Filtrul negativ era atât generalizat, încât la primele sesiuni de terapie, atitudinea lor era: „Oare de ce mai suntem în această relaţie? Care-i scopul?”

Cum am intervenit noi? *I-am pus să se concentreze la altceva.* Să accepte că relaţia cu Jennifer va fi una dificilă şi generatoare de stres. Că nu pot să facă nimic în acest sens. în schimb, trebuiau să facă loc în casă şi în căsnicie unui spaţiu care să fie sănătos şi plin de sprijin reciproc. Le-am dat o misiune. Obiectivul lui Tony era să-i facă săptămâna lui Sunny mai bună. Sunny trebuia să se concentreze pe aprecierea eforturilor lui

Tony.

Când şi-au schimbat perspectiva, au devenit capabili deodată să vadă cât de minunat este celălalt şi cât de multe face. Au devenit capabili să rezolve problemele împreună şi să-i facă faţă lui Jennifer şi procesului de creştere a copilului iară să lase toxicitatea să se infiltreze în relaţia lor si să-i atâte unul împotriva celuilalt. în sesiunile noastre de terapie, i-am ajutat doar într-o mică măsură pe Tony şi Sunny. Dar odată ajunşi acasă, au facut-o singuri, apelând la această strategie de apreciere a celuilalt. Au devenit foarte pricepuţi în a-şi apăra relaţia de torentul negativităţii. Si-au blindat relaţia.

EXERCIŢIUL ZILEI

Multumiti-vâ!

A mulţumi este unul dintre primele lucruri învăţate în copilărie – să dăm dovadă de apreciere şi de recunoştinţă când cineva face ceva bun pentru noi sau când depune un efort. Probabil că spui „mulţumesc" în mod automat, aproape fără să te gândeşti, toată ziua: colegilor de la muncă, casierei de la supermarket, străinului care îţi ţine uşa. Dar în relaţiile noastre intime este posibil să uităm cât de important este să mulţumim.

Partenerii noştri vor să ştie că ne-au făcut pe plac. Că eforturile lor – oricât de imperfecte ar fi – sunt văzute şi apreciate. Că nu sunt neapreciaţi şi invizibili. Pentru David şi Joel, faptul că şi-au mulţumit a spart gheaţa şi a deschis o nouă cale pentru ei. Melissa şi Noah au descoperit că, atunci când unul dintre parteneri iniţiază ciclul aprecierii, celuilalt îi este mai uşor să facă acelaşi lucru si să ducă lucrurile mai departe, lată tema pentru acasă pe ziua de azi:

Pasul 1: Fiţi antropologi.

Pentru restul zilei (sau mâine, dacă citeşti aceste rânduri noaptea), jobul tău este să faci pe spionul. Nu te mai gândi la lucrurile pe care le ai de făcut, la-ţi câteva ore libere

de la muncă. (Sau sună şi anunţă că nu te simţi bine – ne ocupăm noi de scutire!) Dacă acest lucru nu este posibil, găseşte cât de mult timp poţi ca să fii în preajma partenerului în timp ce-şi vede de ziua sa. Ca să te antrenezi pentru asta, trebuie ca cel puţin o vreme să elimini celelalte distrageri şi să-l urmăreşti pur şi simplu.

Fii cu ochii pe partenerul tău azi, de fiecare dată când poţi. Urmăreşte-I. Notează-ţi toate lucrurile pe care le face, mai ales lucrurile bune. Nu le nota şi pe cele negative, cum ar fi faptul că ignoră un morman de hârtii pe care tu l-ai rugat să le strângă. în schimb, notează-ţi că a muncit din greu toată dimineaţa, concentrându-se intens si realizând multe sau că a spălat vasele după micul-dejun, că a dat telefoane şi a strâns jucăriile din sufragerie, că ţi-a făcut şi ţie cafea când şi-a făcut lui. Observă etapele pe care le parcurge când face lucruri de care se ocupă de atât de mult timp încât s-ar putea să nu ştii cât efort implică. De exemplu, un cuplu cu care facem terapie a încercat acest exerciţiu şi soţul care făcea pe antropologul a fost şocat să afle cât de multe etape presupune pregătirea fiului lor pentru şcoală: trezirea, îmbrăcarea, munca de convingere ca să se încalţe, legatul la pantofi, pregătirea ghiozdanului, a mesei de prânz, pregătirea hainei de iarnă şi a mănuşilor. Nu-şi dăduse seama cât de solicitantă este această sarcină şi a început să aprecieze mai mult

eforturile depuse de soţia sa în fiecare dimineaţă.

Nu trebuie să ascunzi faptul că spionezi – nu e ca şi cum eşti în *Misiune: Imposibilă.* Poţi să-i spui partenerului că-l observi ca să-ţi dai seama mai bine cum îşi petrece ziua, ce face toată ziua. Comportamentul său nu se va schimba prea mult doar pentru că ştie că este urmărit. Dacă exersaţi acest lucru împreună, faceţi cu rândul – fii tu observatorul pentru o vreme, apoi schimbaţi rolurile.

Fii atent la lucrurile care nu sunt uşor de observat, pentru că nu aveţi acelaşi program sau pentru că eşti distras de alte lucruri. Fă o radiografie a tot ce face partenerul tău, oricât de insignifiant sau de rutină ar putea fi. Şi observă mai mult decât chestiunile elementare si treburile. Observă felul în care partenerul îşi manifestă afecţiunea atunci când interacţionează cu copiii şi cu alţi oameni. Avem de făcut lucruri la nesfârşit. în fiecare zi. întotdeauna va mai fi ceva de făcut, ceva care a rămas nefăcut. Partenerul tău îşi petrece timpul interacţionând cu copii, vorbind la telefon cu părinţii săi în vârstă, sprijinindu-şi colegii, conectându-se cu prietenii? Observă felul în care îşi exprimă bunătatea, generozitatea şi încurajarea şi modurile în care investeşte în relaţii. Este un timp petrecut cu folos.

Pasul 2: Multumiti-vâ.

Mulţumeşte-i pentru ceva banal. Dacă l-ai observat îndeaproape, atunci vei avea multe şanse s-o faci. Mulţumeşte-i pentru ceva pe care l-a făcut cum trebuie, chiar dacă este insignifiant, chiar dacă e ceva ce face tot timpul – de fapt, *mai ales* dacă e ceva insignifiant pe care îl face tot timpul! Dar nu spune: „Hei, mersi." Spune-i de ce contează pentru tine. „Mulţumesc că faci cafeaua în fiecare dimineaţă. îmi place să mă trezesc cu mirosul cafelei şi în sunetele pe care le faci când trebăluiesti în bucătărie. Mă face să încep ziua cu dreptul."

Recunoştinţa e bună pentru sănătatea ta, e bună pentru relaţie. Cu un singur „mulţumesc" continui să construieşti (sau să întăreşti) cultura aprecierii. Este una dintre abilităţile de care se folosesc maeştrii iubirii şi longevităţii.

Când apar probleme

Dacă eşti presat de timp...

Dacă nu poţi să chiuleşti de la muncă sau să găseşti câteva ore libere, nu te îngrijora – tot poţi să aduni informaţii despre partenerul tău folosind alte tactici.

Schimbaţi roiurile între voi. Dacă tu eşti cel care îi duce pe copii la şcoală, pune-l pe partenerul tău s-o facă azi. Dacă el este mereu cel care pregăteşte cina, fă-o tu în seara asta. Puteti chiar să scrieţi o listă a

tuturor lucrurilor pe care le face fiecare şi apoi să alegeţi câteva chestii pe care să le faceţi cu schimbul. Să vedeţi cum e să fiţi în pielea celuilalt.

Observaţi-vă pe parcursul mesei. Mesele sunt circumstanţe favorabile pentru a vă observa unul pe altul. Notează ceea ce face partenerul tău înainte, în timpul şi după masă, fie că este vorba despre pregătire, curăţenie sau alte sarcini legate de casă, copii, facturi şi aşa mai departe. John observă mereu câte lucruri fac eu după micul-dejun şi înainte de muncă – cât termină el de mâncat, eu mătur terasa, ud florile, dau de mâncare la păsări. Orice masă pe care o împărtăşiţi poate fi un moment bun, chiar dacă succint, în care să-ţi „spionezi" partenerul.

Dacă perspectiva negativă persistă...

Gândeşte-te la trecutul tău. Uneori, când n-ai fost îngrijit bine în copilărie, ai tendinţa de a amesteca ceea ce au făcut părinţii în trecut cu ceea ce face partenerul în prezent. Fără intenţie, suprapui aceste sentimente – ca şi cum fantoma părintelui sau a celui care a avut grijă de tine este acolo, stându-ţi în cale.

Ce e de făcut? încearcă să izolezi sentimentele negative legate de relaţiile din trecut fiind prezent aici şi acum. încearcă să observi dacă se întâmplă să călătoreşti în trecut, făcând presupoziţii şi retrezind

sentimente vechi. Am menţionat meditaţia de tip mindfulness ca pe o metodă de a schimba felul în care funcţionează creierul – poate fi de folos şi în acest caz. Concentrează-te pe acest moment în particular, pe această persoană în particular, pe ceea ce observi în mod evident. întreabă-te: „Am avut aceste sentimente negative înainte să înceapă această relaţie? Cu cine? Ce a declanşat aceste sentimente?" Identificarea, numirea şi găsirea sursei acestor gânduri şi sentimente negative te pot ajuta să scapi de ele.

Dacă ai impresia că tu vezi aspectele pozitive, dar partenerul tău nu...

Nu uita: Făcând asta, îţi schimbi felul în care gândeşti şi obiceiuri mintale. Nu-ţi schimbi partenerul. în cele din urmă, nu poţi controla ce gândeşte şi ce simte celălalt. Dar schimbarea felului în care vezi lumea are impact. întrerup! ciclul negativităţii – refuzi să-l hrăneşti sau să-l alimentezi – si asta este foarte important.

Dacă sentimentele negative intruzive persistă...

S-ar putea să suferi de depresie. Oamenii deprimaţi au o mulţime de gânduri şi sentimente negative, nu doar în ceea ce-i priveşte pe ei înşişi, ci şi pe ceilalţi. Le este greu să preia controlul asupra gândurilor şi

sentimentelor pozitive despre lume şi oameni. Dacă chiar nu poţi să ai o perspectivă pozitivă sau dacă observi că partenerul tău are această problemă, s-ar putea să fie vorba despre depresie.

Depresia poate fi tratată cu medicamente şi cu psihoterapie eficientă. Dacă simţi că depresia este cel de-al treilea actor din relaţia voastră, consultă doctorul de familie, care poate să te trimită la un psihiatru sau psihoterapeut care ştie cum să te ajute. Nu te îngrijora, nu vei fi singur. Conform ultimelor estimări, cel puţin 9,5% dintre americani trec printrun episod depresiv.- în timpul pandemiei de COVID- 19, aceste cifre s-au triplat, ajungându-se la 32,8%.- Şi, la urma urmelor, dacă suferi de depresie, de ce să nu apelezi la ajutor, dacă acesta este disponibil? Ajutorul profesionist poate fi benefic pentru tine şl pentru relaţia ta. Nu vei regreta că ai căutat un sprijin.

ZIUA 4
Oferiţi-vâ un compliment autentic

Molly şi Caroline s-au întâlnit la munte. Tocmai terminaseră facultatea, erau tinere şi pregătite de aventură. Au aplicat la AmeriCorps şi au ajuns să lucreze pentru Serviciul Forestier al Statelor Unite în aceeaşi echipă. Urcând pe munţii North Cascade din statul Washington, transportau unelte grele pentru strângerea copacilor căzuţi şi reconfigurarea cărărilor, iar când era frumos afară, dormeau sub cerul liber, într-o bună zi, Molly şi Caroline au ajuns să muncească una lângă alta şi au început o conversaţie. A fost o zi grea de muncă, dar orele s-au evaporat în timp ce vorbeau despre filmele preferate, despre locurile în care au călătorit, locurile în care voiau să ajungă, despre trecut şi despre viitorul imaginat. O conversaţie care începe uşurel şi distractiv, dar ajunge *repede* să fie una profundă.

Zece ani mai târziu, Molly şi Caroline sunt căsătorite. Nu mai lucrează pe munte, au renunţat la ghetele de drumeţii şi la fierăstraie – acum au cariere în activismul de mediu. Nu câştigă mulţi bani, iar eşecurile pot fi copleşitoare, dar amândouă îşi iubesc meseria. Cu câţiva ani în urmă, au reuşit să

cumpere o minunată căsuţă în nordul oraşului Seattle, în stilul Arts and Crafts, aflată într-un cartier prietenos şi prielnic plimbărilor, îndeajuns de aproape de centru încât să poată merge cu bicicleta la serviciu, dar şi de munte, ca să poată să facă o drumeţie spontană în weekend. Şi-au transformat pajiştea din faţa casei într- o mică grădină, construind straturi înălţate pentru plante din scânduri de cedru. însă traiul în oraş a devenit din ce în ce mai costisitor si au o situaţie financiară complicată. Nu călătoresc atât de mult precum credeau că o să se întâmple, de fapt, o fac destul de rar. Au discutat despre posibilitatea de a avea o familie, dar costurile inerente sunt extrem de mari. Molly consideră că ar trebui să se mute din oraş şi să locuiască undeva mai ieftin şi mai aproape de natură; ar putea să-şi găsească alte slujbe şi să aibă parte de o nouă aventură! Dar lui Caroline îi place casa lor, grădina lor, viaţa lor. îi place jobul pe care îl are. îi plac lucrurile asa cum sunt.

Când am început terapia cu ele, erau blocate într-o buclă a resentimentelor şi a atitudinii defensive, fiecare îşi marca teritoriul şi se apăra de ceea ce considera a fi un atac la nevoile şi dorinţele proprii. Şi *totul* era perceput ca un atac. Le era imposibil să discute ceva fără ca discuţia să devină un mic război. Când Molly a adus vorba despre copil în timpul unei sesiuni de terapie, Caroline a devenit imediat încordată.

- Cred că pur şi simplu eşti agitată, a spus

ea. întotdeauna nu vrei decât să ajungi la următoarea chestie. De ce nu poţi sta locului? De ce nu poţi să te mulţumeşti cu ce avem?

- Dar aşa am discutat, Caroline. întotdeauna am spus că vom avea copii la momentul potrivit. O să ne ratăm şansa. Nu poţi să faci totul cu încetinitorul şi să te aştepţi ca eu să te aştept.

începeau să arunce cu genul de critici care pot să corodeze o relaţie – genul care atacă afecţiunea şi prietenia, aşa cum rugina atacă metalul. Dar se aflau la noi în cabinet cu un scop: voiau să lupte pentru relaţia lor. Voiau să găsească o cale de a merge mai departe. Se îndrăgostiseră muncind una lângă alta, croind căi prin pădure, iar acum nu puteau crea nici măcar un drumeag pentru relaţia lor.

Le-am pus să ne povestească cum s-a întâlnit, ceea ce este unul dintre cele mai relevante teste ale unei relaţii.

Şi ne-au povestit. Fiecare ne-a spus versiunea ei a poveştii, pe care şi-o aminteau foarte bine. Am ascultat poveşti despre nişte nopţi petrecute pe pământul tare, în timp ce se ţineau de mână în secret, fiecare în sacul ei dormit. Chiar şi în mijlocul conflictului, au răspuns repede la întrebarea: „De ce te-ai îndrăgostit de ea?”

- Era foarte curajoasă şi aventuroasă, mereu în fruntea grupului, conducându-ne spre următoarea sarcină, ocupându-se de treburile cele mai dificile. Părea dispusă să facă orice, a răspuns Caroline.

- Mă asculta cu adevărat atunci când vorbeam. Era foarte grijulie. Era atât de răbdătoare şi de echilibrată – ca şi cum aş fi ajuns pe pământ ferm după ce am fost pe mare, a răspuns Molly.

Era uşor de văzut faptul că, şi în mijlocul disputelor, existau calităţi pe care le apreciau în mod profund şi le admirau una la alta. Şi au putut să acceseze acea afecţiune şi admiraţie – le stătea pe vârful limbii. Treceau printr-o situaţie dificilă şi se conturau nişte decizii importante, dar ştiam deja că se vor descurca.

Nu era vorba doar despre o intuiţie: informaţiile pe care le-am adunat de la 3 000 de cupluri pe care le-am studiat, uneori pe o durată de două decenii, în Laboratorul Iubirii ne-au arătat că acele cupluri care au o relaţie fericită şi de durată sunt capabile să spună cu uşurinţă calităţile specifice pe care le apreciază la partenerul lor. Au amintiri vii despre trecutul petrecut împreună. Când îşi descriu istoria comună, povestea este una preponderent pozitivă – pun accent pe vremurile bune şi pe aspectele pozitive.-

în orice relaţie există conflict, oricât de solidă ar fi ea, oricât de profundă este intimitatea. în prezent, ştim că majoritatea problemelor cu care se confruntă cuplurile sunt perpetue – nu sunt rezolvabile. Nu pot fi reglate. Dar cuplurile care observă şi păstrează în minte calităţile pe care le admiră la persoana cu care au ales să înfrunte necazurile vieţii sunt cele care au succes pe termen lung. Admiraţia nu este ceva care se

întâmplă de la sine, este o acţiune. Să-l admiri în mod activ pe celălalt – să-l apreciezi nu doar pentru ce face, ci şi pentru *cine este* – e ca aerul dintr-un colac de salvare: pluteşti pe valuri, chiar şi când sunt vijelioase.

De ce te-ai îndrâgostit de partenerul tâu? Aminteşte-ţi cum era la începutul relaţiei, fie că asta era acum câteva luni, câţiva ani sau câteva decenii. Aminteste-ti momentul în care v-ati întâlnit.

Momentul în care ţi-ai spus: „Vreau să-l cunosc mai bine pe acest om.” Momentul în care te-ai hotărât că vrei să aveţi o relaţie pe termen lung şi să construiţi ceva împreună. Care sunt calităţile care te-au atras la persoana aceasta? Ce te-a entuziasmat? Ce ai admirat? Când ţi-ai imaginat o viaţă petrecută împreună, pe ceai pus preţ? Cine era pentru tine?

Putem să umplem o carte cu poveştile despre începuturile relaţiilor pe care le-am auzit pe parcursul anilor: „M-a atras sunetul râsului ei care traversa camera, străpungând mulţimea oamenilor de la petrecere – bucuria ei era contagioasă.”

„M-a atras felul în care vorbea cu cei mici, înainte să avem copiii noştri – am ştiut că vreau să cresc un copil cu el.”

„Era atât de autentică şi de neînfricată. Era evident că nu-i păsa de ce cred ceilalţi.”

„Era aşa amuzant să vorbesc cu el. La prima întâlnire, am discutat atât de mult, încât ne-au dat afară din restaurant.”

Acum, dacă i-am întreba pe aceeaşi oameni care sunt defectele partenerilor lor, ar fi în stare să facă o listă lungă ca o zi de post (de fapt, multe dintre comentariile de mai sus au fost făcute de oameni care, la fel ca Molly şi Caroline, au venit la terapie pentru că treceau printr-o perioadă dificilă). Nimeni nu este perfect. Fiecare dintre noi este un amestec unic de calităţi si defecte. Asta ne face oameni. Si adevărul e că asta ne face să fim demni de iubire – ne iubim *datorită* idiosincraziilor noastre, nu în ciuda lor. Dar când trăim împreună, când creştem copii împreună, poate chiar muncim împreună (aşa cum am făcut noi în ultimii 33 de ani!), încercând să nu ne lăsăm copleşiţi de haosul vieţii, s-ar putea să uităm acest lucru. Obiceiul cuiva de a nu muta rufele din maşină în uscător înainte de a

[3]

mucegăi sau incapacitatea sa de a observa mizeria din baie poate să ne dea impresia că omul respectiv nu este demn de iubire.

Aşa cum am discutat în ultimul capitol, când începem să ne privim prin filtre negative, putem să găsim o mulţime de motive de nemulţumire. Iar perspectiva

negativă nu se limitează la ceea ce partenerul tău face greşit sau corect. Poate influenţa felul în care îl percepi ca om. *El nu face niciodată curat în maşină* devine *este leneş şi neglijent. Ea o evită pe mama* devine *este antisocială si critică.* Acest mod de gândire lasă uşa deschisă pentru sosirea celor patru călăreţi ai apocalipsei care pot omorî relaţia: critica, atitudinea defensivă, refuzul de a comunica şi poate cel mai distructiv dintre toate, *dispreţul.* Dispreţul, generat de un tipar de gândire negativă şi critică a partenerului, este o otravă fatală pentru relaţie. Este principalul factor care prezice divorţul.- Influenţează sănătatea mintală a ambilor parteneri.- Şi te poate îmbolnăvi la propriu: studiile au arătat că acei oameni care au auzit partenerul exprimându-şi dispreţul în legătură cu ei sunt mai înclinaţi să răcească, să facă gripă şi alte boli infectioase în următorul an.-

Vestea bună este că există un antidot. Avem mai mult control asupra felului în care ne percepem unul pe altul decât am crede, chiar şi în momentele dificile, când avem parte de stres, obstacole, dezacorduri sau perioade de deconectare. La fel ca scanarea pentru identificarea elementelor pozitive în locul celor negative (aşa cum am discutat în capitolul trecut), acesta este un obicei mintal pe care îl putem cultiva practicându-l în feluri mărunte, în fiecare zi.

Maeştrii iubirii nu au mai puţine defecte decât noi, restul. Nu trec prin viaţă tară să dea de provocări sau conflicte, nu sunt nişte

oameni pe care nu-i enervează niciodată felul în care mestecă partenerul sau care nu se frustrează că partenerul nu se pricepe mai bine la gestionatul banilor. Au la fel de multe metehne şi imperfecţiuni ca noi. Dar se pricep de minune la a observa calităţile pozitive ale partenerului. Se pricep să ţină în prim-plan aspectele pe care le admiră la persoana aleasă. Şi acest lucru devine armura impenetrabilă împotriva forţelor care distrug o relaţie.

Ecuaţia succesului care te face sau } desface

Iată o statistică pe care am descoperit-o în Laboratorul Iubirii: *5 la 1.*

Acesta este raportul dintre interacţiunile pozitive şi cele negative pe care trebuie să le ai *în timpul unui conflict* ca să ai parte de o dragoste durabilă. Pentru fiecare interacţiune negativă, vei avea nevoie de cinci interacţiuni pozitive pentru a o compensa.

Am descoperit acest lucru în timpul primului nostru studiu longitudinal realizat în Laboratorul Iubirii: când veneau cuplurile la noi, îi puneam pe cei doi să stea jos, să se facă comozi şi apoi le dădeam 15 minute să rezolve o dispută, în timp ce noi stăteam deoparte şi priveam. Ulterior, am studiat cu atenţie înregistrările şi transcrierile şi am notat fiecare moment, categorizându-le pe toate – zâmbetele, glumele, atingerea mâinilor, exprimarea empatiei şi a interesului, faptul că spuneau că au înţeles, aprobatul din cap, actele de bunătate: toate acestea erau *pozitive.* Remarcile răutăcioase, ridicarea vocii, cuvintele usturătoare, criticile, învinovăţirea, manifestarea dezinteresului: toate acestea erau *negative.*

Am observat cuplurile, am înregistrat datele, apoi oamenii şi-au văzut de vieţile lor. Şase ani mai târziu, am reluat contactul. Şi ce să vezi: doar cuplurile care au păstrat un raport de cel puţin 5 la 1 în timpul conflictului mai erau încă împreună, fericite şi

îndrăgostite.-

în situaţii conflictuale, negativitatea este inevitabilă. Aceste cupluri nu erau perfecte. Şi asta e OK – suntem cu toţii oameni. Cu toţii facem greşeli şi ne vărsăm nervii pe cei apropiaţi şi dragi. Putem fi nedrepţi. Nu evaluăm corect lucrurile. Ne lăsăm duşi de val. Spunem lucruri în care nu credem sau în feluri regretabile. Şi nici nu trebuie să fim lipsiţi de emoţie sau politicoşi sau să evităm conversaţiile dificile. Dar trebuie să fim atenti la gradul de pozitivitate, să ne asigurăm că acumulăm destule aspecte pozitive. Negativitatea poate fi o otravă potentă. Negativitatea are mai multă putere să vatăme sau să cauzeze durere decât are pozitivitatea să vindece sau să creeze intimitate. De aceea este nevoie de *cinci* ori mai multe aspecte pozitive decât negative în timpul unui conflict. Dar să nu uităm că războiul împotriva negativităţii *poate* fi câştigat. Putem umple paharul cu interacţiuni pozitive, astfel încât atunci când se iveşte un strop de negativitate, aceasta să se dilueze. Să-şi piardă potenţa.

Acum, un avertisment important – am vorbit despre raportul dintre interacţiunile pozitive şi cele negative *în timpul unui conflict.* Dar cum rămâne cu restul timpului?

Raportul creşte la *20 la 1.*

în viaţa de zi cu zi, când tu şi partenerul tău vă vedeţi de treabă – gătind, negociind cine ce face, crescându-vă copiii, vorbind despre cum v-aţi petrecut ziua – veţi avea nevoie de un minim de 20 interacţiuni pozitive

faţă de una negativă. Maeştrii iubirii au menţinut acest raport de 20 la 1 sau chiar mai mult. Cuplurile care se îndreptau spre divorţ sau nefericire aveau un raport asimetric, cu balanţa înclinată spre negativitate.-

Deci de ce se întâmplă acest lucru? Ei bine, de multe ori nu suntem conştienţi de impactul negativ pe care îl avem asupra partenerilor noştri.

Este *impactul* pe măsura *intenţiei?*

Una dintre primele metode la care ne-am gândit pentru a sistematiza interacţiunile dintre cupluri, cu scopul de a găsi tiparele de comportament cu ajutorul cărora să comparăm cuplurile nefericite cu cele fericite, a fost prin intermediul unui instrument pe care l-am numit „masa discuţiilor”. Eu, John, şi Robert Levenson (primul meu partener de cercetare) l-am construit la început, înainte de a lansa Laboratorul Iubirii în Seattle, când de-abia începeam studiul tiparelor matematice din viata amoroasă a oamenilor. Era o i
masă care arăta ciudat, înclinată şi cu butoane pe ambele părţi, ca într-un joc video pe care urma să-l joci cu partenerul. Dacă ai fi venit la primul nostru laborator cu partenerul tău de viaţă, iată ce s-ar fi întâmplat: vă aşezaţi la masă, fiecare pe câte o parte, şi începeaţi să vorbiţi. Puneam întrebări de genul: „Care este unul dintre subiectele care creează un dezacord continuu între voi?” Vă îndemnam să încercaţi sâ-l rezolvaţi şi apoi priveam ce se întâmplă.

Voi eraţi singuri în încăpere, dar vă

observam dintr-una alăturată – camerele de luat vederi îndreptate spre feţele voastre vă înregistrau fiecare expresie trecătoare, în timp ce noi notam aceste lucruri pe un ecran de televizor împărţit în două cadrane.

în fata fiecăruia se afla un sir de butoane: un rând pentru *intenţie,* altul pentru *impact.* Existau cinci butoane într-un şir, de la pozitiv la negativ, cu neutrul în mijloc – imaginează-ţi un chestionar online despre experienţa ta de cumpărător de pe nu ştiu ce site. Butoanele variau de la *slab* la *excelent,* cu câteva opţiuni intermediare. Vorbeaţi pe rând şi când venea rândul tău, se aprindea o lumină din lateral: când terminai ce-aveai de spus, apăsai un buton şi-l lăsai pe partener să vorbească. De fiecare dată când predai ştafeta, fiecare dintre voi evalua cum i s-a părut acea parte din conversaţie. Dacă erai cel care tocmai vorbise, apăsai un buton pe şirul cu intenţia care corespundea cu intenţia pe care voiai s-o transmiţi partenerului. între timp, partenerul apăsa un buton pe şirul cu impactul care descria felul în care s-a simţit în raport cu comentariul tău. Ce voiam să aflăm este dacă oamenii au impactul pe care intenţionează să-l aibă.

Când am recrutat cupluri pentru acest experiment, am vrut să ne asigurăm că vom face o comparaţie validă între obiceiurile cuplurilor fericite şi ale celor nefericite. Voiam să fim în stare să spunem ceva despre relaţiile excelente si cum se deosebesc ele de restul. Asa că am luat exagerat de multe

mostre din capetele extreme ale spectrului: am recrutat cupluri care erau fie foarte fericite, fie foarte nefericite – fără cazuri intermediare, pentru a nu crea confuzie.

Am evaluat aspecte precum: Exista o nepotrivire între intenţie şi impact? Oare chiar oamenii aveau impactul pe care intenţionau să-l aibă unul asupra altuia?

Iată ce am descoperit: intenţiile nu contează! Toată lumea avea intenţii pozitive, chiar dacă arăta un comportament furios şi ostil. Intenţia nu însemna nimic, totul se limita la impact. Iar diferenţa dintre cuplurile deosebit de nefericite şi cele foarte fericite se rezuma la un lucru simplu: cei care făceau parte dintrun cuplu fericit erau mai blânzi când vorbeau unul cu altul – se tratau cu mai multă blândeţe, fără critici, dispreţ sau sarcasm. Şi era vorba despre relaţii în care *reacţia depindea de dozaj,* adică cu cât erau mai blânzi unul cu altul, cu atât rezultatul era mai bun.

Evident, nu există un profil unic al tipului de cuplu care va fi fericit şi va rămâne împreună pe termen lung. Tolstoi a spus: „Toate familiile fericite seamănă una cu alta, fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei.”— Din nefericire pentru Tolstoi, această afirmaţie sa dovedit a fi neadevărată din punct de vedere ştiinţific. Unele cupluri de succes erau destul de emotive, altele nu erau deloc emotive. Unii oameni erau foarte expresivi, chiar volatili, alţii erau lipsiţi de

expresie, severi precum personajele din tabloul *American Gothic—.* Elementul constant era raportul de 5 la 1 între interacţiunile pozitive şi cele negative. Cuplurile fericite erau mai pozitive, mai empatice. Din nou, toată lumea avea *intenţii* pozitive, dar în cazul cuplurilor fericite, impactul era pe măsura intenţiei.-

Am refăcut studiul, de data aceasta cu un alt grup demografic: la primul studiu au participat studenţi şi masteranzi, aşa că următoarea dată ne-am dus într-o comunitate rurală din sudul statului Indiana. Dar chiar si asa, rezultatele au fost în mod esenţial aceleaşi – marja de eroare a fost doar de ordinul sutimilor.- Este un rezultat uimitor în constanţa sa. Astfel, am putut să folosim aceste descoperiri pentru a observa cuplurile şi a prezice dacă vor fi fericite sau nu.

Deci ştim că trebuie să ajungem la acest prag de interacţiuni pozitive. Si mai ştim si că intenţiile noastre pozitive nu au întotdeauna efectul scontat. Deci ce facem?

Cultivâ-ţi compasiunea

în capitolul precedent, am vorbit despre vătămarea cauzată de faptul de a te uita în jurul tău şi a observa doar ceea ce este greşit, incomplet, imperfect. Poate că este momentul să te gândeşti de câte ori îi aplici un filtru negativ partenerului tău – nu doar în legătură cu ceea ce face (sau nu face), ci în legătură cu cine este.

în ziua precedentă, ne-am concentrat pe recunoştinţă şi pe faptul de a mulţumi pentru acţiuni particulare. Acum vrem să vorbim despre *admiraţie.* Admiraţia înseamnă a fi entuziasmat şi a preţui în mod fundamental persoana de lângă tine, nu neapărat ceea ce face. Evident, poate să-ţi dovedească cine este prin acţiunile sale, dar admiraţia are legătură cu personalitatea sa, cu calităţile sale înnăscute – de la cele mai superficiale (ce ochi superbi!), la cele mai profunde (spiritualitatea, optimismul, capacitatea de a iubi).

Vrem să subliniem ceva cu adevărat important: toate acestea nu înseamnă că trebuie să privim totul într-o lumină pozitivă. E un îndemn comun, dar noi nu-l folosim niciodată. Implică o perspectivă pozitivă înşelătoare si nu la asta ne referim. Ne referim la a-ti

vedea partenerul în totalitate: să-i îmbrăţişezi cele mai minunate calităţi şi să ai compasiune pentru *vulnerabilităţile sale de durată.* Acesta este un termen

inventat de Thomas Bradbury, cercetător şi psiholog de la UCLA, ca să descrie sensibilităţile particulare pe care le dezvoltăm de-a lungul timpului, din cauza experienţelor noastre de viaţă, începând cu copilăria. Vulnerabilităţile noastre de durată reprezintă de obicei sursa acelor trăsături după care partenerii noştri nu se dau în vânt (cum ar fi nesiguranţa, frica, înclinaţia spre furie sau indiferenta atunci când este nevoie de

apropiere), dar putem să trăim împreună mult mai bine dacă le înţelegem originea.

în primii ani de căsnicie, am avut o ceartă care părea să fi izbucnit din nimic. în drum spre casă de la serviciu, mie, John, mi s-a năzărit: *Oare am plătit instalatorul?* Pentru mine este important să plătim imediat meseriaşii pe care îi angajăm – ştiu că oamenii depind de banii aceia şi vreau să ţin situaţia sub control. Dar poate că Julie îi trimisese cecul prin poştă. Am intrat pe uşă, mi-am lăsat din mână haina şi geanta si am întrebat:

- Hei, ai plătit instalatorul?

Furia de pe faţa ei m-a şocat:

- Dar tu l-ai plătit?

Şi a plecat nervoasă.

Eram uimit. îmi amintesc ce mi-a trecut prin cap atunci: *Oare m-am însurat cu o nebună?* Reacţia ei părea să fie disproporţionată în raport cu evenimentele. Nu eram căsătoriţi de mult timp, dar dacă eram sigur de ceva, era că nu trebuie să mă perpelesc, ci să mă duc după ea şi să mă lămuresc. în timpul conversaţiei, Julie mi-a povestit cum în copilărie ajungea acasă de la şcoală şi, odată intrată pe uşă, mama ei spunea mereu ceva critic înainte de a o saluta: „Aşa te-ai îmbrăcat la şcoală?”, „Unde ţi-e geanta? Iar ai pierdut-o?”.

Julie mi-a spus:

- Când nu ne-am văzut toată ziua, este important pentru mine ca mai întâi să ne salutăm, să-mi spui ceva de bine sau să mă

întrebi cum mi-a fost ziua.

Odată ce am înţeles care e problema, mi-a fost uşor s-o rezolv.

Acum, prima oară când ne vedem, îi arăt lui Julie că mă bucur s-o văd – că sunt bucuros ca ea există.

Manifestarea admiraţiei faţă de partener şi aprecierea sa nu se rezumă la a observa lucrurile bune. (Şi asta este important şi o vom face în curând, apelând la un exerciţiu.) Are legătură şi cu înţelegerea lucrurilor negative cu care trăiesc. în cadrul relaţiilor fericite şi înfloritoare, oamenii se admiră în mod autentic si reciproc pentru calităţile minunate pe care le posedă, iar când vine vorba despre trăsăturile mai puţin minunate, de altfel inevitabile, cei doi sunt capabili să aibă compasiune pentru vulnerabilităţile de durată ale celuilalt.

Unii oameni au trecut prin situaţii foarte dure care le-au provocat vulnerabilităţi şi frici cu care este uneori greu de trăit. Dar aceia dintre noi care au un partener cu un astfel de istoric trebuie să nu uite că cei pe care îi iubim sunt supravieţuitori. în anumite puncte ale vieţii lor au fost nevoiţi să dea dovadă de mult curaj doar ca să meargă mai departe. Şi poate că uneori sunt iritabili, anxioşi sau temători. Dar au supravieţuit, iar asta e posibil să le fi lăsat cicatrici.

Când te uiţi la partenerul tău azi şi în fiecare zi, poţi să-i vezi doar defectele sau poţi să-i vezi calităţile care-l fac indispensabil, minunat sau atractiv pentru tine. Este o

alegere. Este un lucru *activ* pe care îl faci ca să stimulezi iubirea de lungă durată. Dacă ai făcut vreodată focul, ştii la ce mă refer – de relaţie trebuie să te ocupi aşa cum ai grijă de foc. Nu îl laşi nesupravegheat sperând să iasă totul bine. Ai grijă de el. Adaugi surcele. Sufli în el.

Asta e admiraţia – o *acţiune.* Faptul că trebuie să ne amintim s-o facem n-o depreciază şi nici n-o face mai puţin autentică. Aşa procedează maeştrii iubirii. Ca să fii îndrăgostit timp îndelungat, trebuie să *alegi* să vezi părţile bune ale partenerului în loc să-i cauţi nod în papură.

Dacă asta este ceea ce lipseşte în relaţia ta, una dintre strategii este să ne întoarcem la întrebarea de la începutul capitolului: „De ce te-ai îndrăgostit de partenerul tău?” Reflecţia asupra acestei întrebări este o modalitate incredibilă de a reseta şi a căpăta o nouă perspectivă asupra lucrurilor. A sonda trecutul comun şi a scoate la suprafaţă amintiri amuzante, aventuroase, intime, sexy îţi poate regenera capacitatea de a vizualiza binele din relaţie, în loc să-l laşi să rămână invizibil sau îngropat sub detaliile vieţii cotidiene.

Este important de spus că dacă nu faci acest lucru în mod constant, s-ar putea ca trecutul să nu mai fie acolo atunci când vrei să-l sondezi. Când lucrurile o iau la vale – când admiraţia păleşte şi oamenii uită de ce se plac şi se iubesc unul pe altul, când perspectiva negativă devine dominantă, până

şi amintirile noastre se deformează, aşa cum face un virus cu un fişier din calculator. Apare *dispreţul,* care este distrugătorul relaţiei. Va infecta codul de bază al relaţiei. în cazul relaţiilor care nu pot fi salvate, chiar şi atunci când partenerii îşi sondează trecutul, nu-şi mai amintesc lucrurile pentru care s-au îndrăgostit de partenerii lor şi pentru care i-au admirat.

De aceea, reţeta noastră constă în *lucruri mărunte, făcute adesea* – pentru că micul obicei zilnic de a-ţi aduce aminte un motiv pentru care îti iubeşti si îti admiri partenerul va cântări mult pe parcurs. Parte din admiraţie este *preţuirea* relaţiei, amplificarea trăsăturilor pozitive în capul tău şi minimizarea celor negative. Este ceva ce poţi face oricând, chiar şi pentru câteva minute. Să reflectezi la aspectele pe care le admiri la partenerul tău şi la motivele pentru care nimeni de pe planetă nu l-ar putea înlocui este incredibil de puternic. Şi poţi dubla impactul acestui act puternic împărtăşind cu partenerul tău ce preţuieşti la el.

Capacitatea de a-ţi admira partenerul este o armură blindată pentru relaţie. Dispreţul este coroziv – dacă apare, poate mânca tot ce este bun în căsnicia sau în
relaţia ta aşa cum face rugina cu metalul, oricât de puternică sau de blindată era odată. Admiraţia este un factor protector puternic, care garantează că dispreţul nu va putea să obţină nici măcar o mică influenţă.

Perspectiva pozitivâ: cel mai potent antidot

Este o chestiune cuantificabilă: ai nevoie aproximativ de douăzeci de ori mai multă pozitivitate decât negativitate între tine şi partenerul tău în fiecare zi. O metodă incredibilă de a crea pozitivitate este să-ţi admiri partenerul şi s-o spui cu voce tare. într-o zi aglomerată, este posibil să ignori lucrurile cu adevărat importante, aşa că ia-ţi câteva momente ca să priveşti această fiinţă umană alături de care treci prin viaţă şi să-ţi aminteşti: O, *da, îmi place mult felul în care se întoarce în fiecare zi acasă entuziasmată să-mi povestească despre munca ei.* Nu lăsa aceste gânduri şi sentimente să dispară fără să le împărtăşeşti cu partenerul. Agaţă-te de ele şi dăruieşte-i-le partenerului ca pe un cadouaş. Este şi pentru tine.

Afecţiunea, respectul şi prietenia sunt fundamentul oricărui alt aspect al căsniciei sau al unei relaţii de lungă durată, de la cât de pasională este viaţa sexuală la felul în care poţi purta o discuţie dificilă despre bani. Dar acest lucru nu se întâmplă pur şi simplu. Este o chestiune intenţionată. Activă. Deliberată. Alegi în fiecare zi să faci aceste mici acte care îţi vor umple contul emoţional. îţi faci timp să vezi cum se simte celălalt. Nu-ţi pierzi curiozitatea: *Ce nu ştiu despre ea? Cum i-a fost lui ziua?* Eşti atent la tentativele de conectare şi te întorci spre ele de câte ori poţi, pentru că acum ştii că până şi cele mai

trecătoare dintre gesturi – un zâmbet, o frază încurajatoare, o întrebare ajutătoare comunică faptul că asculţi, că îţi pasă de ceea ce ţi se spune şi totul reprezintă o avuţie. îţi reeduci creierul acela excentric ca să exploreze aspectele pozitive în locul celor negative, ceea ce are un efect de sus în jos, trecând prin creier, corp, relaţie şi experienţa de viaţă. Fă o prioritate din a te gândi mereu la lucrurile pe care le iubeşti şi le admiri în legătură cu partenerul tău. Nu doar la lucrurile pe care le *face* pentru tine, ci şi la *cine este* în mod fundamental.

01 Lev Tolstoi, *Arma Karenina,* traducere şi note de Emil lordache, postfaţă de Sorina Balănescu, Polirom, Iaşi, 2007, p. 5. (N. *red.)*

02 Celebru tablou pictat de artistul american Grant Wood în 1936. *(N. red.)*

EXERCIŢIUL ZILEI

Fă—i partenerului tău un compliment sincer

Demersul de azi este esenţial fie că aveţi o cultură înfloritoare a admiraţiei reciproce sau dacă relaţia voastră are nevoie de o reabilitare serioasă. Dacă acesta este deja un punct forte, minunat. Să ţinem focul aprins!

Pentru unele cupluri (şi dacă e cazul vostru, nu sunteţi singurii), afecţiunea şi admiraţia par nişte amintiri îndepărtate. Ceea ce nu înseamnă că nu mai sunt acolo, aşteptând să fie trezite la viaţă. Reînsufleţi rea admiraţiei nu este ceva complicat. Te-ai îndrăgostit de acest om şi ţi-ai luat un angajament faţă de el; citeşti aceste pagini din dorinţa ca această dragoste să continue. Ai sentimente pozitive. Faptul că te gândeşti şi vorbeşti despre ele le va readuce la viaţă mai repede şi mai însufleţit decât ţi-ai putea imagina. O plantă ofilită n-are uneori nevoie decât de un strop de apă ca să se îndrepte din nou spre soare. Putin efort contează enorm.

Exerciţiul de azi are trei paşi:

Pasul 1: Dacâ ar fi sâ-i faci un portret verbal partenerului tău, ce cuvinte ai folosi? încercuieşte între trei şi cinci opţiuni:

Cald/Amuzant/Generos/Calm/Creativ/Pasional/Intens/Vivace/Atent/Spontan/Aventuros/ lubitor de

distracţie/Jucăuş/Perspicace/
Încurajator/Sexy/Inteligent/Talentat/Afectuos/Competent/Fermecător/
înţelept/lubitor/Politicos/Atrâgător/Demn de
încredere/Flexibil/Curios/Interesant/Blând/Curajos/Deschis/Tolerant/Sensibil

Pasul 2: Astâzi, de fiecare datâ când sunteti împreună, observă modurile în care partenerul tău întruchipează calităţile încercuite mai sus.

Aşa cum ai făcut şi ieri, observă-ţi partenerul îndeaproape când sunteţi împreună. Observă când dă dovadă de acele calităţi pe care le iubeşti şi le apreciezi. Şi apoi...

Pasul 3: Exprimă-te!

Cât de des îi comunici partenerului tău aspectele fundamentale pe care le apreciezi la persoana sa? Fă acest lucru mai des, căci contează de fiecare dată!

Când apar probleme

Nu prea ai timp să vă observaţi unul pe altul astăzi?

Uită-te la cuvintele încercuite mai sus şi gândeşte-te la o perioadă în care partenerul tău a întruchipat una dintre aceste calităţi.

Poate fi vorba despre ziua de ieri sau de acum zece ani. Poate fi ceva important („M-ai sprijinit atunci când te-ai mutat cu mine în capătul celălalt al ţării ca să am slujba visurilor mele") sau ceva neînsemnat („Erai sexy în blugii ăia de ieri!"). Vezi dacă poţi să te gândeşti la ceva specific pentru fiecare dintre cele trei calităţi. Apoi împărtăşiţi-vă amintirile care vă vin în minte. S-ar putea să fii surprins să vezi ce lucruri observă şi apreciază partenerul tău la tine şi invers.

Te simţi ruşinat sau nesigur?

Scrie! la activitatea de mai sus (ia cele trei cuvinte încercuite, apoi gândeşte-te la trei ocazii care ilustrează aceste calităţi) şi scrie-o în jurnal. Scrie ca şi cum ar fi o scrisoare adresată partenerului tău.„Mi-ai arătat cât de loial îmi eşti atunci când... Prima oară

când mi-am dat seama cât de aventuros eşti a fost atunci când..."

Când ai terminat, citeşte-i-o cu voce tare partenerului tău. Când facem acest demers cu cuplurile din cadrul seminarelor noastre, schimbarea care are loc în cameră este uimitoare. Este irezistibilă. Oamenii zâmbesc sau izbucnesc în râs. Cei care la început au ezitat sau au fost timizi se relaxează şi se înviorează. Limbajul corporal al cuplurilor se schimbă în mod evident. Chiar şi în cazul partenerilor care la început erau nefericiţi şi îngrijoraţi, scânteia dintre

ei este din nou vizibilă.

ZIUA 5
Cereti-vă unul celuilalt ce aveţi nevoie

Jake era supărat. El şi partenera sa, Miriam, nu luaseră masa împreună de săptămâni. Şi iată că iarăşi s-a făcut târziu si ea tot la muncă era. I-a trimis un mesaj, aşa cum făcuse de-atâtea ori, că nu va ajunge la cină. „Mănâncă fără mine, iubitule! Eu rămân până târziu la atelier.”

Jake înţelegea situaţia. Cel puţin, o înţelesese până de curând. Lui Miriam, care era o artistă care făcea sculpturi din materiale mixte, tocmai ce i se oferise o mare oportunitate: o expoziţie la universitatea unde preda. Muncise din greu ca să se pregătească pentru expoziţie. Dar mai erau câteva luni până atunci. Până una, alta, şi Jake avea multe de făcut. După ani în care lucrase la o firmă de avocatură care se ocupa de imobiliare si care-i mâncase fiecare minut din viată, îsi

făcuse propria firmă din sufragerie. îi plăcea să lucreze pe cont propriu. încă mai erau multe de rezolvat şi trebuia să se ocupe singur de toate, dar acum era stăpân pe timpul lui. Putea să facă o plimbare cu bicicleta într-o zi frumoasă dacă asta îşi dorea, recuperând noaptea târziu. Era

minunat. Dar în ultima vreme se simţea singur – Miriam nu era niciodată prin preajmă, indiferent când era el liber. Ea îl susţinuse în toţi acei ani în care muncise mult şi depusese eforturi pentru a avea succes şi îşi dorea să-i fie şi el aproape în acest moment important al carierei sale. Dar în ultima săptămână ea îi respinsese de mai multe ori încercările de a petrece timp împreună şi el începea să simtă că nu este o prioritate pentru ea. Erau amândoi nişte oameni motivaţi si ambiţioşi si fuseseră întotdeauna mândri de felul în care se stimulaseră unul pe altul din punct de vedere profesional, cât de îngăduitori şi de înţelegători erau atunci când celălalt trebuia să facă un efort considerabil. Dar înainte avusese impresia că relaţia dintre ei are prioritate. Acum nu mai simţea asta. Poate că nu era aşa de important pentru ea precum crezuse. Poate că ea n-avea nevoie de căsnicia lor, acum că făcea progrese pe plan profesional.

Târziu, când Miriam a ajuns în sfârşit acasă, Jake era extrem de tensionat.

- Ştii, ai fi putut să-ţi iei şi tu o oră liberă, a spus el. De-abia aşteptam să luăm cina împreună. Am fost în oraş şi am cumpărat preferatele tale, scoici la abur.

- A, da? a spus Miriam surprinsă. Nu ştiam. în ultima vreme, mai mult am comandat mâncare, dat fiind că am fost atât de ocupaţi.

- Te-am întrebat ieri dacă vrei să vii acasă la cină si ai spus că da.

- Normal că am spus că-mi *doresc* asta. Credeam că va fi posibil dacă reuşesc să lucrez suficient după cursurile de după-amiază. Nu pot în momentul ăsta, Jake. Am prea multe de făcut pentru vernisaj. Nu sunt deloc gata. Credeam că înţelegi. Credeam că vedem lucrurile în acelaşi fel.

- OK. Ştiu. înţeleg. Dar credeam că dacă te invit să luăm cina împreună o dată pe lună o să-ţi faci timp. Asta în cazul în care relaţia noastră este încă importantă pentru tine.

- *Normal* că relaţia noastră este importantă. De unde ai scos-o pe asta?

Pauză. Care este problema aici? Să radiografierii această ceartă. Miriam crede că văd amândoi lucrurile la fel în legătură cu faptul că ea se află într-o perioadă în care munceşte mult şi n-are timp de joacă. Jake crede că a invitat-o pe Miriam la cină şi că ea i-a tras ţeapă. Dacă derulăm filmul la ziua precedentă, vom vedea că Miriam îşi pregăteşte geanta pentru lunga zi care urmează, în timp ce Jake îi povesteşte despre cum merg lucrurile la firma „Sufrageria lui Jake şi Miriam” (încă se gândeşte la un nume pentru noua sa firmă) – lucrurile merg foarte bine, dar îi lipseşte felul în care se întâlneau înainte în diferite restaurante din oraş după o zi lungă la birou. Era o modalitate minunată de a încheia ziua – simţea că poate să-şi lase problemele la birou în momentul în care intra într-un bar aglomerat şi o vedea stând cu două pahare de vin, aşteptându-L

- Ar fi drăguţ să facem asta din nou, spune

el.

- Cu siguranţă, răspunde Miriam.

- Poate facem ceva mâine seară, spune Jake. Am putea rămâne acasă, gătesc eu.

- Sigur, poate, răspunde Miriam. Scrie-mi mai târziu. Trebuie să fug.

îl sărută şi iese pe uşă.

în cadrul acestei interacţiuni, Jake şi Miriam au două conversaţii complet diferite. Aproape că nu vorbesc aceeaşi limbă – fiecare dintre ei crede că-l înţelege pe celălalt, în timp ce sensul adevărat se pierde. Jake crede că şi-a exprimat punctul de vedere – îi lipsesc cinele petrecute împreună înainte ca vieţile lor să se schimbe. Preţuia nespus timpul petrecut în doi. Are nevoie de acest timp şi se simte deconectat de Miriam în lipsa lui. Ştie că munca ei este importantă (şi a lui este!) şi că amândoi sunt mai ocupaţi ca niciodată, dar are nevoie ca ea să-şi găsească o oră doar pentru el, astfel încât să nu aibă impresia că sunt două bărci care se îndepărtează una de alta în curentul puternic. Poate că timpul petrecut împreună le va fi de folos amândurora, chiar dacă asta înseamnă mai puţine ore muncite. Faptul că vorbeau despre proiectele care îi pasionau a fost întotdeauna o formă de intimitate, dar şi un mod de a se sprijini unul pe altul în aceste demersuri.

Problema este că Jake nu i-a *cerut* nimic de fapt.

Partenerul tău nu ştie să-ţi citească gândurile. Ştim cu toţii asta. Şi cu toate acestea, în cazul multor cupluri observăm că

se comportă de parcă aşa ar sta lucrurile. Vrem ca partenerii noştri să înţeleagă micile aluzii şi semnale despre ce avem nevoie şi ce ne dorim – sau să ştie pur şi simplu. Jake a făcut o mie de aluzii ca să-i dea de înţeles lui Miriam că vrea sâ petreacă timp cu ea cât mai urgent. Dar cererea lui propriu-zisă a fost una neoficială. „Poate facem ceva mâine seară.” Apoi a auzit când ea i-a răspuns „sigur”, dar nu şi „poate”.

Miriam nu a înţeles ce i se cere. Nu i-a îndeplinit dorinţa. Şi când ea n-a venit acasă, el s-a simţit rănit, ignorat şi plin de resentimente. Singura explicaţie la care s-a putut gândi este că el nu contează la fel de mult pentru ea ca munca. Iar ea a fost surprinsă şi enervată când el s-a supărat că nu a venit la cină. La urma urmelor, nu-i promisese nimic. Doar îi spusese că „poate” vor face asta. Dacă el şi-ar fi exprimat nevoile într-un mod mai clar, poate că ea i-ar fi răspuns mai clar.

Când stai şi te perpeleşti în legătură cu lucrurile pe care partenerul tău nu le face, este posibil ca sământa resentimentului să se răspândească precum o buruiană. Odată ce a prins rădăcini, resentimentul este greu de dislocat – e mai greu să-l stârpeşti decât să-l împiedici să pună stăpânire pe tine. Dar oricum ar fi, antidotul este acelaşi: trebuie să-i spui partenerului ce ai nevoie si ce îti doreşti. Dar să ceri ceea ce ai nevoie nu este mereu uşor.

De ce ni se pare aşa de greu?

Am fost învătati că nevoile sunt rele. Nevoile înseamnă slăbiciune. Am fost condiţionaţi social să nu ne recunoaştem nevoile si chiar dacă o facem, să nu le exprimăm cu voce tare. Femeile sunt învăţate că nu trebuie să arate că au nevoie de afecţiune. Bărbaţii sunt învătati că trebuie să fie duri si puternici si să nu aibă nevoi. Ambele mesaje îşi au originea în ceea ce am fost învăţaţi că este atrăgător şi acceptabil, ce este feminin şi ce este masculin şi în funcţie de genul nostru, ce ar trebui să întruchipăm.

Oricât de mult am vrea să ne opunem acestor stereotipuri, ele continuă să-şi exercite puterea asupra noastră chiar si astăzi. Acesta este mediul cultural în care trăim; interiorizăm astfel de mesaje, oricât de mult ne-am străduit să le ţinem la distantă. Femeile au fost învăţate să aibă grijă de ceilalţi – să satisfacă nevoile celorlalţi. Dar ce se întâmplă cu nevoile lor? Bărbaţii au fost învăţaţi să aducă pâinea în casă – să fie puternici, să nu aibă nevoie de ajutor. Dar ce se întâmplă cu nevoile lor?

Mulţi dintre noi, indiferent de gen, şi-au văzut nevoile şi cererile ignorate când eram mici, ceea ce ne induce ideea că nevoile noastre nu sunt importante sau valide. Si asa că trecem cu totii prin viată având nevoi

şi dorinţe subterane, suprimându-le în loc să le exprimăm. Problema este că ele găsesc o cale de a ieşi la suprafaţă, oricât de mult le-am reprima noi. Ne vor modela emoţiile şi ne vor încorseta gândurile. Ne vor influenţa acţiunile în feluri de care s-ar putea să nu fim conştienţi. Nevoile reprimate pot răbufni şi deveni resentimente şi certuri, pentru simplul fapt că nu mai pot fi ţinute ascunse – aşa cum am văzut în cazul lui Jake şi Miriam.

Suntem precauţi în ce priveşte nevoile noastre în loc să le exprimăm direct pentru că ni se pare mai neprimejdios. Să fii vulnerabil, chiar şi faţă de propriul partener, poate fi exasperant. Poate fi înspăimântător. Dacă îi ceri cuiva ceva, te poate refuza. Cu toţii am fost refuzaţi la un moment dat. Şi asta poate fi destul de neplăcut. Poate fi dureros şi umilitor să spui ce ai nevoie sau ce-ţi doreşti şi să fii respins. Am da orice ca să evităm să ne simţim aşa – până într-acolo încât evităm să le cerem partenerilor noştri chiar şi cele mai simple lucruri: „Mi-ar plăcea să-ţi faci timp să luăm cina împreună în seara asta”, „Am nevoie să petrec nişte timp cu tine – chiar şi doar o oră”, „Poţi să faci asta să se întâmple?”. Preferăm aluziile şi manipulările, sperând că astrele se vor alinia, că partenerul nostru ne va intui dorinţele si că vom obţine cât mai mult fără să fim nevoiţi să ne expunem.

Când ni se ignoră nevoile în copilărie, ajungem la una dintre următoarele două

concluzii:

1. Nu meritǎm să ni se satisfacă nevoile.
2. Nevoile sunt rele si o dovadă de slăbiciune.

Trebuie să renunţăm la aceste credinţe si să facem o schimbare. Cu toţii meritǎm să cerem şi să primim ceea ce avem nevoie. Iar nevoile nu sunt o dovadă de slăbiciune. Nevoile sunt normale, sănătoase şi omeneşti. Sunt la fel de naturale ca respiraţia. Sunt precum oxigenul. Nevoile fizice şi emoţionale sunt la fel de importante pentru viaţă precum mâncarea, apa şi aerul. Şi la fel şi dorinţele. De obicei suntem prea rigizi atunci când definim nevoile. S-ar putea să ne întrebăm: *Oare asta este o nevoie sau o dorinţă?* Nu contează! Avem prejudecata că dorinţele nu sunt la fel de îndreptăţite ca nevoile. Am internalizat concepţia conform căreia dorinţele denotă lăcomie sau egoism. *Nu este adevărat.* Dorinţele si nevoile există într-un spectru larg şi, precum culorile în spectrul luminii, există posibilităţi aproape infinite – de la nuanţe de galben la nuanţe de roşu la cele de albastru şi violet şi de la nevoile noastre cele mai urgente la cele mai profunde dorinţe. Toate sunt valide. Şi ar trebui exprimate – mai ales faţă de partenerul nostru.

Este OK să spunem ce avem nevoie şi ce ne dorim.

De fapt, este mai mult decât OK. Este *esenţial.*

Unde greşim

Iată ce se întâmplă în relaţiile nefericite, iar şi iar: cu totii avem nevoi. Cu totii avem dorinţe valide. Dar nu le exprimăm. Dăm indicii. Sugerăm. Stăm la adăpost, în umbră. Sperăm că partenerii noştri vor şti pur şi simplu. Ne spunem o poveste despre cum ar trebui să fie în stare să-şi dea seama tară ca noi să spunem ceva *(Este evident! Este de bun-simţ!)* şi o şi credem. Apoi, când partenerul nostru nu reuşeşte să ne satisfacă în mod magic aceste nevoi, suntem copleşiţi de resentimente. începem să credem că partenerului nu îi pasă, că se gândeşte doar la el însuşi, că e prea ocupat pentru noi sau că nu mai pune aşa mare preţ pe relaţie ca înainte. Asa că-l criticăm.

Tu mereu...

Tu niciodată...

Aceste fraze ne alertează că respectivul cuplu se află pe nisipuri mişcătoare: este posibil să apară o perspectivă negativă. Partenerii sunt în căutarea a ce este greşit şi îşi pierd capacitatea de a observa ce este cum trebuie. Iar rezultatul este critica, adică ataci ceea ce este omul de lângă tine în mod fundamental, în loc să faci distincţia dintre acţiune şi persoană. De exemplu: „Aş vrea să nu-ţi laşi şosetele pe podeaua din sufragerie” devine „Eşti un porc. Mereu îţi laşi lucrurile aruncate prin casă. Nu mă ajuţi niciodată să fac curat”. Deşi aceste ultime două fraze nu

conţin o critică directă, cuvinte precum *mereu* şi *niciodată* sunt o formă de critică pentru că sugerează un defect. Până la urmă, dacă faci mereu ceva greşit şi nu faci niciodată nimic cum trebuie, trebuie să fie ceva în neregulă cu tine, nu?

Şi dacă reuşim să ne gestionăm nevoile, simţim adesea că trebuie să le justificăm indicând un deficit – ceva ce partenerul nu face pentru noi sau care lipseşte. Am fost învăţaţi că nu trebuie să avem nevoi, aşa că tendinţa de a le justifica este dificil de depăşit. „Din cauza dietei *tale,* n-am putut să-mi mănânc mâncărurile preferate, aşa că în seara asta ies să mănânc la restaurant.” Reiese că îl critici pe celălalt („din cauza dietei *tale”),* când de fapt ai fi putut să spui pur şi simplu: „Mi-ar plăcea să mănânc la restaurant în seara asta. Sunt obosit si as avea nevoie de ceva bun.”

Când înmagazinăm resentimente şi critici în loc să cerem ce avem nevoie, la un moment dat barajul se va dărâma. Este ca o acumulare de sentimente negative care creşte şi tot creşte până când nu e nevoie decât de o mică înghiontire ca totul să se prăbuşească. Până şi cea mai neînsemnată chestie ne poate declanşa o reacţie negativă; un dezacord minor devine cel de-Al
Treilea Război Mondial. Numim acest lucru „baricadare”: acumulezi resentimente şi apoi creezi o ambuscadă pentru partenerul tău. „Jim, trebuie să vorbim. Eşti un tată groaznic, eşti oribil la pat şi, cel mai grav, nu reciclezi!”

Când n-am cerut clar ce avem nevoie, critica devine ultimul aliniament de apărare. Dar nu este eficientă. Din contră. Oamenii folosesc expresia „critică constructivă”, dar este un mit. Nu există aşa ceva – critica este mereu *distructivă.*

Toate acestea pot fi preîntâmpinate cu o soluţie simplă: *Exprimă-ţi nevoile!*

Dâ-i partenerului o şansâ sâ dovedeascâ ce poate

Nu uita: nu trebuie să-ţi justifici nevoile. Şi nu folosi critica pentru a-ţi exprima nevoile. Este o tactică la care recurgem cu toţii: ne justificăm nevoile indicând mai întâi ce este în neregulă cu comportamentul partenerului nostru. Logica din spate este că, dacă am fost nedreptăţiţi, atunci este drept să ne afirmăm nevoile sau să cerem ceva. Primul lucru benefic pe care poţi să-l faci este *să te desparţi de această mentalitate.* Nu trebuie să găseşti o problemă astfel încât să-ţi justifici nevoile şi dorinţele.

Dacă partenerul tău se simte atacat sau criticat de tine, nu ai prea multe şanse să se rezolve ceva. De fapt, critica nu e bună pentru niciunul dintre voi; îţi sabotezi sansele de a fi ascultat si de a ti se satisface nevoile
5 > 5
chiar înainte de a începe. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să foloseşti vorbe dulci sau să-l manipulezi, înseamnă că trebuie să fii sincer, clar şi proactiv în loc să fii reactiv.

Cum să faci acest lucru în mod eficient?

Urmează acest model simplu:

în primul rând: întotdeauna descrie-te pe tine, nu- ţi descrie partenerul. Nu cere acele lucruri de care al nevoie subliniind greşelile făcute de partener. De fapt, nu începe prin a vorbi despre partenerul tău. Chestiunea te priveşte pe tine, nu pe altcineva.

în al doilea rând: Descrie situaţia care te supără, nu defectele partenerului tău. Vorbeşte despre evenimentele sau circumstanţele care te supără sau pe care le-ai vrea diferite. Asta îi va permite partenerului tău să te ajute să îmbunătăţeşti circumstanţele respective, în loc să se simtă atacat şi să devină defensiv.

în al treilea rând: Exprimă-ţi nevoile într-un mod pozitiv. Ce ar putea să facă partenerul tău pentru tine ca să te simţi mai bine? Fii precis! Fii clar! Şi păstrează discuţia într-o zonă pozitivă. Nu sublinia ceea ce partenerul tău face greşit sau ce nu face cum trebuie. Dacă faci asta, este uşor să se ajungă la critici. în schimb, gândeşte-te la rugămintea ta ca la o oportunitate pentru partenerul tău de a face ceva bun pentru tine, ce vei aprecia cu adevărat. Spune-i partenerului tău cum să facă o figură frumoasă pentru tine.

lată câteva exemple de modalităţi greşite şi modalităţi corecte de a formula lucrurile:

Nu spune: „Nu-ţi mai faci timp niciodată pentru mine. Este evident că nu-ţi pasă deloc de relaţia noastră."

Spune: „Mă simt singur [sentimentul tău] când trece aşa de mult timp fără să petrecem timp împreună [situaţia]. Putem să găsim nişte timp ca să fim împreună?" [nevoia ta pozitivă]

Nu spune: „întotdeauna faci dezastru în bucătărie. Ce porc eşti! Nu crezi că şi eu vreau să mă relaxez la sfârşitul zilei?"

Spune: „în ultima vreme, mă simt copleşit [sentimentul tău] de toate lucrurile care trebuie făcute în casă [situaţia]. Poţi să te ocupi tu de vase sau de rufe săptămâna asta?" [nevoia ta pozitivă]

Schimbă-ti abordarea!

Să analizăm câteva scenarii şi cum le putem da o nouă întorsătură.

Scenariul 1: Diseară vine soacra la cină, iar ea găseşte mereu ceva de criticat. („Mâncăm prea târziu", „Copiii stau prea mult timp în faţa ecranelor", „Chiar era nevoie să cumpăraţi o nouă maşină, dată fiind criza economică?") Vrei ca de data asta partenerul tău să-ţi ia partea – data trecută, ţi s-a părut că te-a abandonat.

Spui:

a. Mama ta e un ghimpe în coaste! întotdeauna îi ţii apărarea. înseamnă că şi tu ai aceeaşi părere proastă despre mine.

Schimbă abordarea!

a. Ştii, mă simt anxios în legătură cu vizita mamei tale în seara asta. Pare că are mereu ceva de criticat. Dacă o face din nou, poţi să-mi iei partea? Ar însemna mult pentru mine.

Scenariul 2: Ai gătit în fiecare seară timp de un deceniu. Te-ai cam plictisit! Vrei ca partenerul tău să facă ceva diferit în seara asta. Nu aveţi bani de ieşit la restaurant, o faceţi doar la ocazii speciale. Dar ţi se pare că nu eşti apreciat. Şi ai nevoie de o pauză.

Spui:

a. Să înţeleg că eşti prea zgârcit ca să mă scoţi la restaurant.

Schimbă abordarea!

a. Am obosit să tot gătesc. Şi n-am mai avut de mult o scuză să ieşim în oraş. Hai să ieşim în seara asta!

Este simplu. Este direct. Şi partea bună e că funcţionează.

Când observăm un cuplu care începe o conversaţie, putem să prezicem cum se va desfăşură. Va fi productivă? Se vor simţi amândoi auziţi? Oare vor fi blânzi unul cu

altul, chiar şi atunci când nu sunt de acord? Vor ajunge la un rezultat satisfăcător? Sau vor exista acrimonie, critică distructivă, atitudine defensivă şi atacuri? în 96% din cazuri, poate fi anticipat nu doar rezultatul conversaţiei, ci si felul în care va arăta relaţia în şase ani doar analizând *primele trei minute* ale dialogului^

Felul în care începi o conversaţie este important. Oricât de legitimă ar fi nevoia ta, dacă începi având o atitudine dură (o critică, ori o afirmaţie cu „mereu” sau „niciodată”), te pui pe tine, dar şi pe partenerul tău, într-o poziţie dezavantajoasă: nu doar că niciunul dintre voi n-o să-şi satisfacă nevoile, dar s-ar putea chiar să dăunaţi relaţiei – mai ales dacă acest început abrupt devine un obicei. Alternativa, pe care o vom numi „început temperat” este un instrument deosebit de folositor. Felul în care se termină o conservatie depinde de felul în care aceasta începe. Iniţiază dialogul fără a face apel la critici. Cu compasiune. Gândeşte-te la ce ar trebui să audă partenerul tău astfel încât să-ţi răspundă la nevoi într-o manieră pozitivă. în cadrul unui studiu longitudinal care a durat şase ani, am aflat că felul în care un cuplu începe o conversaţie în care se doreşte rezolvarea unei probleme este un factor care prezice dacă vor rămâne într-o relaţie fericită sase ani mai târziu.

Deci ce s-a întâmplat cu Miriam şi Jake? Păi, sunt bine mersi. Când au vorbit despre ce se întâmplase, Miriam a descoperit că Jake ezitase să-i ceară în mod explicit să-şi ia liber

de la muncă, pentru că i se întâmplase adesea să se ardă pe subiectul ăsta. în copilărie, tatăl său alegea adesea să muncească în loc să petreacă timp cu Jake sau să vină la evenimentele lui, chiar şi atunci când promisese c-o va face, chiar şi atunci când Jake îl implorase. De fiecare dată când tatăl său făcea asta, el se simţea rănit. Aşa că a încetat să se mai pună în astfel de situaţii vulnerabile. Dacă nu cerea, nu era dezamăgit şi nu mai simţea că nu reprezintă o prioritate pentru cineva drag.

Evident, el tot se simţea dezamăgit, deşi nici nu-i dăduse şansa lui Miriam să fie lângă el. în cele din urmă, ei nu i-a fost greu să-şi reorganizeze programul astfel încât să lase uneltele de sculptat şi să vină acasă la cină de câteva ori pe săptămână, chiar şi în perioada ocupată de dinaintea vernisajului. Nu a trebuit decât să afle cât de important e acest lucru pentru el.

„Eşti liber?"

Sincronizarea este importantă. Dacă vrei să vorbeşti cu partenerul tău despre ceva important pentru tine, s-ar putea să te simţi trimis la plimbare sau ignorat dacă nu este pregătit să se conecteze în momentul în care eşti tu pregătit. S-ar putea ca astrele să nu se alinieze pur şi simplu: datele noastre arată că pe parcursul unei zile tipice, cuplurile ocupate petrec împreună un timp limitat. în această fereastră, şansele ca ambii să se întoarcă unul spre altul sunt mici. Chiar şi dacă cei doi

răspund tentativelor de conectare în majoritatea cazurilor (60%), şansele ca ambii parteneri s-o facă în acelaşi timp sunt doar de 36%. Chiar şi printre cuplurile fericite pe care le-am studiat în Laboratorul Iubirii, oamenii ale căror tentative de conectare nu au fost observate sau cărora nu li s-a răspuns au făcut o nouă tentativă doar *în 22% dintre cazuri^* Prin urmare, dacă vrei să-i arăţi o grădină frumoasă în timp ce sunteţi amândoi în maşină, s-ar putea să nu fie mare lucru. Dacă se întâmplă adesea să vă întoarceţi unul spre altul, vei avea o rezervă emoţională, iar tentativele ratate nu vor avea o aşa mare importanţă. Dar dacă tânjeşti să ai o conectare profundă cu partenerul tău în legătură cu ceva important, probabil că ar trebui s-o plănuieşti în mod deliberat.

Am întâlnit un cuplu care a inventat o metodă uşoară şi ingenioasă de a face faţă posibilităţii mereu prezente că vor exista confuzii şi sentimente rănite. Rachel şi Jason erau împreună de 27 de ani. Aveau două fiice adolescente. Si-si amintesc bine cum a fost la început, când munceau amândoi full-time şi creşteau doi copii care aveau nevoie de atenţia lor. Lui Jason îi plăcuse dintotdeauna să se trezească de dimineaţă. Rachel prefera să stea trează până noaptea târziu. Puţinul timp petrecut împreună era mâncat de chestiuni practice.

- Nu prea aveam timp să vorbim despre altceva decât despre cine se duce să facă cumpărăturile, cine ia copiii de la şcoală, a

spus Rachel. După ce termini cu stabilirea programelor şi cu gătitul, cine mai are energie de altceva?

Problema era că atunci când unul dintre ei avea chef să vorbească, celălalt era concentrat pe muncă sau pe îngrijitul copiilor sau era pur şi simplu epuizat. Au apărut ciorovăielile irascibile şi neînţelegerile. Sentimentele rănite persistau.

Dar, într-o bună zi, când îşi ducea fiica la şcoala Montessori, Rachel a auzit întâmplător o profesoară care îi instruia cu blândeţe pe copii: dacă voiau să vorbească cu un prieten care în momentul respectiv este prins cu joaca sau cu vreo altă activitate, trebuiau să-l întrebe mai întâi: „Eşti liber?” Prietenul respectiv putea să răspundă „da” sau „nu” sau „Vorbim după ce termin cu desenul ăsta”. Partea uimitoare era că acei copii chiar au urmat instrucţiunile. Rachel a izbucnit în râs – era atât de simplu, de elementar şi de elegant, încât până şi un copil putea s-o facă.

Ea şi Jason au încercat această metodă. Aceasta era noua lor regulă: dacă ea voia să-i spună ceva important (sau invers), spunea: „Eşti liber?” Interacţiunile, până atunci tensionate, s-au relaxat imediat. Nu se mai simţeau vinovaţi când spuneau: „în zece minute” sau „După ce termin de scris acest e-mail”.

- Ne-a făcut să fim atenţi la momentul prezent, a spus Rachel.

Iar Jason a adăugat:

- Nu ne mai simţim presaţi. Şi, când eşti

pregătit, poţi fi atent pe deplin la celălalt. Totul merge mai bine.

încearcă azi: „Eşti liber?”

EXERCIŢIUL ZILEI

Exprimâ-ţi nevoile descriindu-te pe tine însuti!

Cu toţii trebuie să învăţăm să ne exprimăm nevoile şi dorinţele. La început, s-ar putea să ne simţim stânjeniţi sau şovăitori, dar e ca mersul pe bicicletă – odată ce porneşti, o să te descurci.

Astăzi exerciţiul are trei paşi.

Pasul 1: Reflectează.

Ce nevoi sau dorinţe ai? Acordă-ti un moment chiar acum şi gândeşte-te la ce-ţi doreşti de la partenerul tău. Tânjeşti să petreceţi mai mult timp împreună? Ai nevoie de ajutor cu treburile casnice? Simţi nevoia să fii mai sprijinit în carieră? Ai nevoie să auzi „te iubesc" mai des?

Pasul 2: Reformulează.

Dacă ai o perspectivă negativă, răstoarn-o. Nu sublinia lucrurile care nu merg. Oferă o oportunitate. Care este nevoia pozitivă care ai vrea să-ţi fie satisfăcută?

Pasul 3: Vorbeşte despre propria persoană.

Exprimă-ţi nevoile vorbind mereu doar

despre ce simţi tu şi despre ce ai tu nevoie.

„Mi-e dor de tine. Putem să petrecem timp împreună diseară, fără telefoane şi fără televizor?"

„Săptămâna asta sunt copleşit de treabă. Poţi să mă ajuţi cu ceva?"

„Azi mă simt foarte obosită. Poţi să culci tu copiii ca să mă odihnesc câteva minute? Apoi hai să stăm şi să bem împreună un pahar de vin."

„îmi place să fiu ţinut în braţe de tine. Poţi să mă iei în braţe?"

Trebuie să ştii care e lucru de care ai nevoie, s-o spui şi cel mai probabil îl vei obţine. Partenerul tău vrea să fie lângă tine – asa că oferă-i sansa asta. Usurează-i munca! Există o frază comună pe care oamenii o rostesc de obicei cu sarcasm atunci când cineva nu ghiceşte ce vor exact: „Vrei să-ţi desenez?"

Da! Desenează-i! Veţi fi amândoi mai fericiţi.

Când apar probleme

Când se simte atacat oricum ai formula rugămintea...

Uneori, oricât de adecvat ai formula rugămintea, partenerul va interpreta exprimarea nevoilor sau a dorinţelor tale ca pe o critică – chiar dacă te străduieşti s-o exprimi ca pe o nevoie pozitivă. Acest lucru are loc când există un tipar al criticilor din

trecut şi când resentimentele s-au acumulat în timp. Se întâmplă şi dacă v-aţi ignorat de multe ori nevoile unul altuia. Acum s-a instalat distanta emoţională si obiceiul de a observa ceea ce este în neregulă, ceea ce lipseşte sau ceea ce nu este perfect. Dacă te-ai afundat prea mult într-o perspectivă negativă, este posibil ca partenerul tău să te privească cu dor şi să spună„Te iubesc" şi tu să nu auzi decât o critică.

Dar poţi schimba acest lucru.

Când nu-ţi mai exprimi nevoile şi dorinţele în termeni negativi, ci începi o conversaţie în mod temperat şi îţi formulezi cererile în mod pozitiv, poţi topi gheaţa repede. S-ar putea ca la început partenerul tău să fie circumspect şi să continue să audă doar critici; atunci s-ar putea să ţi se pară şi ţie că este defensiv. Dacă aşa stau lucrurile, data viitoare, fii mai explicit. „Chiar nu vreau să te critic. Vreau doar să spun că mi-ar plăcea dacă..." (şi exprimă-ţi nevoia *pozitivă).*

la-o uşor!

Unele cuplurile trebuie să se familiarizeze cu aşa ceva. Dacă exerciţiul de azi ţi se pare prea dificil, încearcă asta în schimb: în loc să ceri o corecţie (un lucru pe care nu-l face şi pe care ţi l-ai dori sau ceva pe care ai vrea să-l facă mai bine sau altfel), cere doar ceva care te-ar face fericit. Cere-i să vedeţi împreună un film. Cere-i să treacă pe la

cofetărie şi să-ţi aducă prăjitura preferată. Cere-i să-ţi prepare băutura aceea specială la care se pricepe atât de bine. Cere-i să te ia în braţe! Cere-i ceva tandru pe care îl poate face cu uşurinţă, iar tu să poţi spune: „Mulţumesc! Mi-a plăcut foarte mult!"

ZIUA 6
Contactul fizic

Grace şi Andrew îşi făceau griji în legătură cu viaţa lor sexuală. Era într-un punct critic. Nu puteau să spună exact de ce – nu se certau. Se înţelegeau bine. Da, erau ocupaţi, dar cine nu e? Andrew lucra într-o bază militară din apropiere, fiind expert în tehnologie. Un maestru al calculatoarelor, îi plăcea când oamenii îl întrebau cu ce se ocupă, ca să poată da răspunsul care le făcea urechile să freamăte: „Este secret.” Grace stătea acasă ca să crească cei trei copii, dar şi o şleahtă de pui, raţe şi, în curând, spera ea, de capre. Casa lor era un vârtej colorat de haos – Grace, artistă şi muziciană (predase muzica la şcoala primară), îi ghida pe copii în realizarea picturilor, la lecţiile de muzică şi la orele de gătit. Andrew venea acasă, îşi arunca cravata peste umăr şi prepara cina, în timp ce ea curăţa coteţul găinilor sau muta rufele interminabile în uscător, toate acestea în timp ce copiii se jucau, se fugăreau, se certau şi ţipau. Erau ocupaţi, era zgomot în jurul lor, erau epuizaţi – dar erau fericiţi! Sau nu? Amândoi începeau să aibă îndoieli. Energia sexuală care înainte îi atrăsese unul spre altul ca nişte magneţi părea să fi dispărut. Deveneau mai degrabă nişte parteneri

binevoitori care au o afacere împreună decât iubiţi.

Mai trecuseră prin perioade de abstinenţă după naşterea copiilor, dar reuşiseră să-şi revină după aceea. Acum, cel mai mic dintre copii avea aproape trei ani. Toată lumea dormea noaptea. Nu mai existau bebeluşi care să se trezească în mijlocul nopţii, nu se mai băga nimeni între ei în pat. Şi cu toate acestea, legătura sexuală distractivă, tandră şi spontană de care se bucuraseră înainte rămânea problematică. Anotimpul sexului ar fi trebuit să se întoarcă, dar precum un capriciu al vremii, nu se întâmplase.

Au încercat câteva strategii, cum ar fi să iasă amândoi în oraş sau să programeze un *rendez-vous* în dormitor, dar totul li se părea forţat şi odată ajunşi împreună în pat, sfârşeau adormind.

- Mă gândesc toată ziua că în seara asta cu siguranţă vom face sex. Dar, de cele mai multe ori, ea adoarme înainte ca eu să termin să mă spăl pe dinţi. Sau adorm eu cât se duce ea să vadă ce fac copiii. Sau începem să vorbim despre facturi sau despre ce avem de făcut a doua zi şi ne piere cheful, a spus Andrew.

- Dar nici n-are ce să ne piară, de fapt, a spus Grace. Ne băgăm în pat împreună şi dintr-odată e ciudat să începem să ne giugiulim. Nici n-am avut ocazia să ne ţinem de mână sau măcar să avem o conversaţie. Asa că deschid un subiect de conversaţie si cumva nu mai ajungem la partea cu sexul. Pur

şi simplu nu mai pare ceva distractiv. Aşa era înainte. Şi vreau să fie ca înainte. Nu vreau să fie asa dificil.

Alicia si Abdul aveau o viată foarte diferită de Andrew şi Grace, dar aveau aceeaşi problemă. Apartamentul lor modern era chiar în centrul oraşului Seattle. Erau avocaţi la nişte companii care se ocupă de tehnologie. Le plăcea să meargă cu bicicleta şi să călătorească. Aveau ambii patruzeci şi ceva de ani, nu aveau copii şi nici nu plănuiau să facă.

Când oraşul a intrat în carantină în timpul pandemiei, Alicia şi Abdul au încercat să privească partea bună a situaţiei: acum aveau mai mult timp unul pentru altul.

Dar cu cât anul pandemic progresa, cu atât lucrurile se schimbau mai mult. Fiind acasă toată ziua, în şedinţe pe telefon sau pe Zoom, seara se simţeau indiferenţi si deconectaţi unul fată de altul. Cafenelele şi restaurantele pe care le frecventau înainte se închiseseră. Erau amândoi sătui să gătească – sfârşeau făcând mereu aceleaşi chestii. Petreceau mult timp uitându-se la televizor. S-au uitat la toate serialele de calitate de pe toate canalele. Erau captivi amândoi în acelaşi apartament mic şi cu toate acestea, petreceau şi mai puţin timp împreună decât înainte. Cum era posibil? Niciunul dintre ei nu prea avea chef de sex. Aveau impresia că sunt colegi de apartament. La ce se gândea Alicia? Oare Abdul chiar avea chef să stea îmbrăţişaţi sau avea nevoie de spaţiu?

Oare e „normal"?

Este firesc să te îngrijorezi şi să te întrebi dacă şi alţi oameni trec prin aşa ceva sau dacă este doar problema voastră. Chrisanna Northrup, coautoarea cărţii *Reperul normalităţii. Secretele surprinzătoare ale cuplurilor fericite şi ce dezvăluie ele despre crearea unei noi normalităti în relaţia ta—,* era în aceeaşi situaţie când a lansat un proiect care avea să devină o carte. Era o mamă şi o femeie de afaceri ocupată când relaţia ei de 15 ani cu soţul a devenit plictisitoare. Pe când se chinuia să afle cum să abordeze problema, s-a întrebat dacă şi alte cupluri se confruntă cu acelaşi lucru – unde se aflau ea şi soţul ei pe spectrul normalităţii? Şi dacă era normal ce li se întâmpla, care era soluţia? Ce înseamnă normalitatea atunci când vine vorba despre sex, conflict şi altele?

A apelat la ajutorul a doi sociologi americani renumiţi, dr. Pepper Schwartz şi dr. James Witte, ca să se lămurească ce înseamnă normalitatea când vine vorba despre iubirea modernă. Aceşti cercetători au adunat o cantitate enormă de informaţii de peste tot în lume – indiferent de naţionalitate, sexualitate, rasă, clasă socială si economică si altele. Voluntari din 23 de ţări au răspuns unui chestionar care conţinea mai mult de 1 300 de întrebări, menite să lămurească întrebări arzătoare despre relaţiile de lungă durată, dar mai ales un subiect fierbinte: cine are o viată sexuală extraordinară şi cum fac aceşti

oameni să ţină pasiunea aprinsă de-a lungul anilor?

S-ar putea să vă închipuiţi că cei cu viaţa sexuală cea mai pasională erau cei care răspundeau afirmativ atunci când partenerul lor iniţia activitatea sexuală sau cei care încorporau modalităţi neobişnuite de a face lucrurile mai picante sau cei care erau dispuşi să încerce orice în dormitor. Da’ de unde! De fapt, ceea ce se întâmpla în dormitor, odată ce cuplurile ajungeau în pat, nu le afecta prea mult satisfacţia în ce priveşte viaţa lor sexuală. Northrup, Schwartz şi Witte au identificat obiceiurile specifice celor care aveau relaţii fericite şi înfloritoare, iar ambii parteneri erau satisfăcuţi din punct de vedere sexuaL-

1. Spun „te iubesc” în fiecare zi şi vorbesc serios.
2. Se sărută pasional fără un motiv anume.
3. îşi fac unul altuia complimente (şi cadouri surprinzătoare şi romantice).
4. Ştiu ce-l excită şi ce-l inhibă pe partener din punct de vedere erotic.
5. Sunt afectuoşi din punct de vedere fizic, chiar şi în public.
6. Nu încetează să se joace şi să se distreze împreună.
7. Se tin în braţe adesea!
8. Fac din sex o prioritate, nu ultima chestie de pe

lista de sarcini.

9. Rămân buni prieteni.
10. Pot să vorbească cu uşurinţă despre viaţa lor sexuală.
11. Ies săptămânal la întâlniri romantice.
12. Pleacă în vacante romantice.
13. Sunt vigilenţi când vine vorba despre a reacţiona la tentativele de conectare ale celuilalt.

Nu te lăsa copleşit de această listă! Dacă simţi că ai avea nevoie de unele îmbunătăţiri în vreunul dintre domeniile de mai sus, nu uita că *deja lucrezi la asta.* Toate exerciţiile pe care am cerut să fie încorporate în rutina voastră în săptămâna asta sunt aici: Complimentele. Să fii curios şi să pui întrebări cu impact. Să faci din petrecutul timpului împreună o prioritate. Şi observă şi faptul că marea majoritate a obiceiurilor de pe listă au loc cu mult timp înainte de a ajunge în pat împreună, chiar şi cele care implică afecţiune fizică. Astăzi vom vorbi despre *atingere.*

Atingerea este un drog puternic. Intimitatea fizică are un efect fiziologic asupra corpului – se eliberează oxitocină, hormonul ataşamentului si al conectării. Oxitocină determină ataşamentul dintre mamă şi copil imediat după naştere. Când ajunge în sânge, avem
parte de tot felul de efecte benefice. Scade tensiunea arterială, elimină stresul, reduce chiar şi riscul de boli cardiace.- Atingerea este bună nu doar pentru relaţie, ci şi pentru

sănătatea ta fizică şi pentru longevitate. Pentru noi, oamenii, este la fel de necesară ca apa, ca mâncarea, chiar şi ca aerul pe care îl respirăm.

Atingerea este precum oxigenul

Nu putem supravieţui fără ea. Atingerea este critică pentru supravieţuirea noastră ca specie. Aşa cum am mai spus, oamenii sunt fiinţe sociale – murim fără ceilalţi, fără conectare, fără contact fizic. Am descoperit că dacă iei un bebeluş si-l izolezi are sanse mai mari să moară, chiar dacă îi dai toată mâncarea şi apa de care are nevoie.-

Experţii din psihologie ne-au reamintit acest lucru de curând, în timpul pandemiei de COVID-19. Oamenii s-au izolat şi s-au carantinat, conform instrucţiunilor primite de la Centers for Disease Control. Dar multi nu trăiau cu familia si nu făceau parte dintr-un cuplu. Au fost singuri. Săptămânile s-au transformat în luni şi apoi în ani, iar efectele izolării au început să-şi spună cuvântul. Mulţi dintre oamenii care s-au carantinat singuri au început să resimtă o „privare de atingere”-, despre care cercetătoarea dr. Tiffany Field spune că are o legătură strânsă cu depresia.- Alte studii au numit acest efect „înfometarea de atingere”, o expresie nimerită pentru a descrie ce se întâmplă când n-avem parte în mod regulat de atingere. Dacă atingerea binevenită eliberează oxitocină, ceea ce face corpul să

intre în modul de odihnă şi recuperare, înfometarea de atingere are efectul contrar. Creşte stresul. Sporeşte anxietatea. Ceea ce cauzează producerea de cortizol în exces – un hormon metabolic benefic în doza corectă, dar care în cantităţi prea mari determină corpul să intre în modul „luptă-sau-fugi”. Creşte ritmul cardiac, creşte tensiunea arterială, iar respiraţia devine superficială. Cu timpul, poate interfera cu digestia şi chiar dăuna sistemului imunitar. Lipsa atingerii te poate îmbolnăvi la propriu.-

Field, psihologă specializată în dezvoltarea copilului, conduce în prezent The Touch Research Institute din cadrul University of Miami. Ea consideră că atingerea este „mama tuturor simţurilor”. Field însăşi a avut o experienţă personală care i-a relevat potenţialul atingerii umane. La mijlocul anilor ’70, când era masterandă, a născut o fetiţă cu o lună înainte de termen, la numai 30 de săptămâni. Pe vremea aceea, medicii considerau că bebeluşii prematuri nu trebuie atinşi – riscul infecţiilor părea prea mare. Bebeluşii erau ţinuţi în incubatoare si nu exista contact între părinţi şi copil. Dar Field credea că atingerea o va ajuta pe fiica ei să se dezvolte mai bine. I-a convins pe angajaţii spitalului s-o lase să-şi maseze fiica şi a descoperit că bebeluşul se calmează şi mănâncă mai mult. A început să lucreze la construirea unui incubator pe care spitalele să-l folosească pentru prematuri şi care le

permitea părinţilor să-i atingă şi să stabilească o legătură fizică cu ei, aceştia aflându-se în continuare într-un mediu aseptic, păziţi de infecţii. A condus un studiu şi a descoperit că, atunci când părinţii îşi ating copiii prematuri, aceştia se dezvoltă, iau în greutate mai repede şi sunt externaţi cu aproape o săptămână mai devreme.-

Nu doar bebeluşii au de câştigat de pe urma conectării şi atingerii. Am făcut un studiu cu acele cupluri care aşteptau primul lor copil. Am descoperit că 15 minute de atingere pe zi – sub forma masajului gâtului şi umerilor femeii însărcinate – au un impact profund asupra ratei de depresie post-partum. în cazul cuplurilor care au practicat 15 minute de masaj pe zi, doar 22% dintre mame au avut simptome de depresie post-partum. în grupul celor care nu au practicat atingerea, incidenţa cazurilor a ajuns la 66%. Doar 15 minute pe zi de masaj, de atingere şi de conectare fizică au determinat o asemenea diferenţă.-

[3]

Atingerea ne face bine şi nu trebuie să fie neapărat de natură sexuală. Sexul este o parte importantă a relaţiei, dar o problemă complicată pentru unii. Mulţi cred că singura modalitate de a avea parte de atingeri este făcând sex sau activităţi care duc la sex – ceea ce

[5]

nu este adevărat. Studiile arată că oamenii de toate genurile care stau îmbrăţişaţi au relaţii de lungă durată mai satisfăcătoare.

Bun – deci atingerea ne face bine. Este

benefică pentru sănătate. Este benefică pentru relaţie. Datele arată că atingerea spontană între parteneri – a vă ţine de mână, a vă săruta, afecţiunea fizică în public sau oricând – se corelează cu o viată sexuală înfloritoare. Ştim că asta e ceva minunat, deci ce ne împiedică?

Tabuuri împotriva atingerii şi alte obstacole

Când intrăm în relaţii, cărăm după noi tot felul de lucruri. Un factor care ne influenţează este cultura în care am crescut. Multi dintre noi nu am reflectat la această problemă – dar unele culturi se opun atingerii mai mult decât altele.

în anii ’60, cercetătorul Sidney Jourard a condus un studiu celebru care a ajuns să fie numit „studiul de la cafenea”. A călătorit prin lume, a stat în cafenele şi a observat cuplurile care intrau. A numărat de câte ori pe oră se atingeau partenerii în orice fel: ţinându-se de mână, atingându-se pe braţ, pe spate sau pe păr; dacă li se atingeau genunchii şi aşa mai departe. Iată ce a descoperit: în Paris, Franţa, cuplurile se atingeau în medie de 110 ori pe oră. în Gainesville, Florida, se atingeau de două ori pe oră. Iar în Londra, Anglia, nu se atingeau nici măcar o dată pe oră. Jourard a ajuns la concluzia că în anumite culturi (inclusiv acelea în care mulţi dintre noi am trăit toată viaţa) există un tabu împotriva atingerii.-

Dacă propria cultură este un ocean în care

înotăm, atunci familia este o baltă. Felul în care ai fost crescut comparativ cu felul în care a fost crescut partenerul tău poate avea un impact asupra nivelului de confort faţă de atingere şi asupra nevoilor tale legate de contactul fizic. Dacă amândoi ati crescut într-o familie în care membrii ei se atingeau puţin sau deloc, atunci atingerile – chiar şi cu partenerul de viaţă – pot cauza disconfort sau chiar anxietate. în anumite cazuri, când oamenii au fost abuzaţi, atingerea poate provoca frică, chiar dacă este vorba despre o atingere tandră, iubitoare. Ceea ce transformă contactul fizic într-o sabie cu două tăişuri: poate fi ceva minunat, alinător, excitant, dar poate fi resimţit şi ca fiind ameninţător, dacă este prea rapid, prea brutal sau subit. Trebuie să fim conştienţi de contextul din care vine partenerul nostru şi de felul în care a fost atins (sau nu) în trecut.

Relaţiile noastre romantice nu există într-un vacuum – obiceiurile noastre legate de atingere sunt influenţate de o multitudine de factori de care s-ar [5]
putea să nu fim conştienţi. Există tot felul de motive pentru care avem diferiţi parametri când vine vorba despre felul şi cantitatea de atingere de care avem nevoie si cu care suntem confortabili. Dar oriunde te-ai afla pe spectru, poţi să ai parte de mai multă atingere tandră într-un mod care să-ţi facă plăcere. Nici măcar nu e necesară o carantină în timpul unei pandemii globale pentru a resimţi ceea ce psihologii numesc „foamea de piele”:

o nevoie acută de a fi atins mai mult decât se întâmplă în realitate.

Există diferente între bărbaţi si femei în ce priveşte nevoia de atingere şi dorinţa de sex? Cu siguranţă, există o prejudecată care spune că bărbaţii vor mai mult sex decât femeile. Este adevărată? într-un fel. Studiile arată că, în medie, într-o zi tipică, bărbaţii se gândesc la sex de două ori mai mult decât femeile.— Dar suntem diferiţi şi în multe cupluri hetero situaţia stă invers, femeia având un apetit sexual mai puternic decât bărbatul. Este posibil ca mai ales femeile să aibă îndoieli în legătură cu libidoul lor odată cu trecerea anilor – este normal să te îngrijoreze dacă simţi că apetitul sexual se diminuează. Consiliem multe femei care se întreabă dacă este ceva în neregulă cu ele. Le putem răspunde cu încredere că nu e nimic în neregulă cu ele. în realitate, nu este ceva neobişnuit ca femeile să înceapă să-şi piardă apetitul sexual. Să nu uităm că în preistorie, speranţa de viaţă era undeva în jurul vârstei de 40 de ani.— Femeile nu aveau nevoie de apetit sexual mai târziu în viaţă pentru că nu exista un mai târziu. Partea bună este însă că atingerea pozitivă, intimă, relaxantă, non-sexuală este benefică pentru noi toţi în multe feluri – inclusiv pentru a stârni libidoul care s-ar putea să fie într-o etapă nouă, mai puţin activă. Am observat că în cazurile cuplurilor cu care am lucrat, atunci când bărbaţii sau partenerele abordează femeile nu doar într-o manieră pur sexuală, ci cu atingeri pozitive şi

non-sexuale (îmbrăţişări, masajul corpului sau al picioarelor), acest lucru este atât de relaxant şi de stimulant încât poate duce la un act sexual.

Ceea ce nu înseamnă că ar trebui să-ţi manipulezi partenerul ca să faci sex sau să te aştepţi ca fiecare moment de conectare fizică să ducă la sex. Iar dacă cineva nu e interesat să facă sex cât ai zice peşte, asta nu înseamnă că nu este interesat de sex sau că nu va fi în viitor. Pentru mulţi bărbaţi (dar nu toţi), dorinţa sexuală duce la contact. Pentru multe femei (dar nu toate), contactul duce la dorinţă sexuală. Oriunde te-ai situa pe spectrul sexual, s-ar putea să-ţi recunoşti tiparul într-una dintre aceste descrieri. Mulţi oameni se excită dacă se începe cu atingeri non-sexuale.

Importantă este *atingerea de dragul atingerii.* Nu e neapărat necesar ca intimitatea fizică să ducă la sex ca să merite osteneala. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care ai putea să le faci este să scapi de această aşteptare. Atingerea este o hrană în sine, de care aveţi nevoie amândoi.

Vorbiţi despre asta!

Chestiunile discutate mai sus – inclusiv cultura, istoria personală, familia, trauma – subliniază faptul că este important să vă atingeţi şi să vorbiţi despre asta. Chiar şi după mulţi ani petrecuţi împreună, putem să nu fim conştienţi de anumite nevoi sau preferinţe ale partenerilor noştri în legătură cu felul şi momentul în care preferă să fie

atinşi. S-ar putea să te calmeze dacă eşti tinut în braţe atunci când eşti anxios sau furios, dar s-ar putea ca partenerul tău să devină agitat sau frustrat de acelaşi gest. în astfel de momente, poţi pur şi simplu să spui: „De ce ai nevoie în acest moment? Vrei să te ţin în braţe sau ai nevoie de spaţiu?” Totul se rezumă la comunicare: să vorbiţi despre unde, când şi cum vreţi să fiţi atinşi.

întrebaţi-vă unul pe altul:

„Ce fel de atingere îţi place cel mai mult?”

„Ce nu-ţi place?”

„Când preferi să fii atins sau ţinut în braţe?”

„Există momente în care nu vrei să fii atins?”

„îţi place să fii atins în anumite locuri mai degrabă decât în altele?”

în cazul ultimei întrebări, ne referim mai degrabă la atingerile non-sexuale. Adesea, oamenilor le place să fie masaţi în anumite zone ale corpului, ceea ce îi calmează sau îi alină, dar este posibil ca partenerul să nu fie conştient de asta.

Când ne întâlnim cu cupluri precum Grace şi Andrew, care vor să aducă mai multă energie, pasiune şi spontaneitate în viaţa lor sexuală, îi sfătuim în primul rând să vorbească despre asta. Să poarte o conversaţie. Trebuie să puteţi vorbi despre atingere. Dacă nu sunteti obişnuit! să abordaţi un asemenea subiect în mod direct, s-ar putea să fiţi puţin nesiguri, ca atunci când te urci pe bicicletă pentru prima oară.

Apelaţi la întrebările simple de mai sus şi vă va fi mai uşor.

Al doilea îndemn este că nu trebuie să faceţi o

>

fixaţie cu dormitorul. Veţi observa că nimic din exerciţiul de săptămâna asta nu vă cere să faceţi ceva anume când vine vorba despre viaţa sexuală. Asta pentru că atunci când vine vorba despre sex, relaţiile sunt foarte diferite între ele. Nu există o cifră magică sau măsurători fixe în ce priveşte cât de mult sex trebuie să faceţi pentru a avea o relaţie minunată, satisfăcătoare şi de lungă durată. Modelele în această
privinţă sunt diferite. Ştim doar că practicarea acestor obiceiuri minuscule – inclusiv atingerea afectuoasă – va consolida prietenia, afecţiunea, aprecierea, înţelegerea şi încrederea dintre voi. Şi da, probabil veţi face si mai mult sex.

[3]

„Molecula încrederii"

Atingerea, chiar şi când nu are o natură sexuală, are impact. Este liniştitoare. Ajută la conectarea emoţională. Faptul că atunci când partenerul tău te ia de mână simţi o legătură mai puternică între voi nu este o iluzie. Psihologul James Coan a făcut următorul experiment: a făcut o tomografie unei femei, ataşându-i un electrod ataşat de unul dintre degetele mari de la picioare. în aparat, într-o zonă pe care ea o vedea, erau proiectate două imagini: un cerc verde sau un X roşu. Când

apărea X-ul, în 25% din cazuri, i se administra un mic şoc electric. (Nu era dureros, dar nici plăcut nu era.) Coan a observat pe tomografie că atunci când apărea X-ul roşu, anticiparea şocului electric declanşa sistemul cerebral asociat cu frica: i se activau cele două nuclee ale amigdalei, situate în lobul temporal al creierului, din spatele ochilor.

Apoi Coan a introdus un element nou şi surprinzător. A configurat o nouă condiţie şi a comparat trei scenarii: în primul scenariu, soţul femeii stătea lângă tomograf şi o ţinea de mână. în al doilea scenariu, era ţinută de mână de un străin. în al treilea scenariu, n-o ţinea nimeni de mână – era singură.

Rezultatele? Atunci când n-o ţinea nimeni de mână sau când era ţinută de mână de un străin, sistemul cerebral asociat fricii se activa la fel ca înainte, dar când o ţinea soţul ei de mână, acea regiune cerebrală nu era activată deloc. Vedea X-ul roşu, care ar fi trebuit să-i declanşeze reacţia de anticipare a fricii, dar acest lucru nu se întâmpla.—

Coan a repetat studiul cu cupluri de acelaşi sex şi a ajuns la acelaşi rezultat. Asta se întâmpla înainte de decizia Curţii Supreme de a legaliza căsătoriile între persoanele de acelaşi sex, aşa că Coan i-a întrebat: „Vă consideraţi ca si căsătoriţi?”, „Sunteti loiali unul altuia?”. Dacă răspunsul era afirmativ, aveau aceeaşi reacţie de reducere a fricii. Faptul că se simţeau loiali unul altuia funcţiona ca o armură protectoare împotriva fricii.—

N-a fost nevoie decât să se tină de mână. Era un gest mărunt, ceva ce facem cu nonşalanţă, aproape fără să ne gândim – ne întindem şi ne luăm partenerul de mână. Şi am putea s-o facem şi mai des. Chiar şi o asemenea atingere simplă poate avea impact, pentru că, aşa cum se întâmplă cu orice atingere venită dinspre o persoană iubită, se secretă oxitocină în sânge. Cercetătorul Paul Zak numeşte oxitocină „molecula încrederii”. Cât de puternică este? *Foarte.* Zak a condus un experiment în care le dădea oamenilor bani şi îi punea să joace un joc al încrederii care presupunea că trebuie să dea banii altor jucători: dacă îţi donai banii, suma se tripla. Dar trebuia să ai încredere că cealaltă persoană o să-ţi dea o parte din bani înapoi. în medie, oamenii donau jumătate din banii pe care îi primeau şi păstrau cealaltă jumătate. Erau destul de conservatori. Dar dacă inhalau oxitocină sub formă de spray nazal, donau mai mult. Imediat dădeau dovadă de mai multă încredere.—

Dacă ai luat vreodată o decizie proastă în ce priveşte relaţia ta sau dacă ai fost dat pe spate de o persoană irezistibilă, dar total nepotrivită pentru tine, s-ar putea ca de vină să fi fost oxitocină. Uneori este numită „hormonul deciziilor proaste” – în cadrul unui altui studiu, oamenii aflaţi sub influenţa ei au luat decizii financiare greşite, având încredere în cineva care era în mod evident un escroc.— Ideea este că oxitocină are un impact puternic. Aşa că pune-o în slujba

binelui când vine vorba despre partenerul tău. Puterea de a face asta stă în mâinile tale, prin simplu fapt că vă atingeţi unul pe altul. Zak afirmă că există ceva mai bun decât un spray nazal cu oxitocină pentru a avea hormonii iubirii si ai conectării: o îmbrăţişare care să dureze 20 de secunde.— Ţinutul de mână, o îmbrăţişare, un sărut, câteva minute de masaj – pot părea nişte acţiuni minore, dar sunt puternice. Iată ce le spunem noi oamenilor: de fiecare dată când ai ocazia, îmbrăţişează-ţi partenerul timp de 20 de secunde. Şi, când poţi să furi un moment, sărutaţi-vă timp de şase secunde.

De ce să vă îmbrăţişaţi timp de 20 de secunde? Pentru că de atât timp are nevoie oxitocină ca să se metabolizeze în sânge.

Şi de ce şase secunde în cazul sărutului? Ei bine, e doar o intuiţie. Şi în plus, e plăcut!

Magia micilor atingeri

Deci ce s-a întâmplat cu Grace şi Andrew? Relaţia lor era clădită pe un fundament solid. Dar pierdeau teren. Voiau să aibă mai mult timp pentru sex, pentru contact fizic, pentru intimitate, dar nu aveau timp şi nici nu-şi făceau. Vieţile lor au devenit paralele – Andrew era la baza militară, cu munca lui secretă; Grace era acasă, înconjurată de vopsele şi învăţând copiii să cânte la chitară. Seara, totul se desfăşura ca un sprint: pregătirea cinei, spălarea şi culcatul copiilor, după aceea înapoi la calculator, pentru ultima rundă de emailuri şi de hârţogărie. Facturile,

vasele, animalele de companie, rufele. Uneori, seara, se uitau la serialul lor preferat, despre un cuplu cu o relaţie la o distanţă enormă: ea este astronaută într-o misiune de trei ani pe Marte, iar el stă acasă la panoul de comandă şi îşi creşte fiica. Chiar şi uitându-se la acest serial, ajungeau să stea la distanţă – Grace sub pătură pe canapea, iar Andrew pe fotoliul din cealaltă parte a camerei.

Cu siguranţă îi supăra faptul că viaţa lor sexuală era anemică, dar ăsta era doar un simptom. De fapt, le era *dor* unul de altul.

Am lucrat la conectarea emoţională. Dar era necesar ca legătura fizică să acopere distanţa creată de vieţile lor separate şi ocupate. Aşa că am început să ne concentrăm pe *micile atingeri.* Nişte atingeri rapide în timp ce treceau unul pe lângă altul. Un sărut rapid. O mână pe umăr. O îmbrăţişare.

Am lucrat la felul în care se întâmpinau unul pe altul la sfârşitul zilei. Am ajuns la următorul plan: acela dintre ei care ajunge acasă al doilea (adesea, era Andrew care venea de la serviciu, dar uneori era Grace care se întorcea cu copiii de la treburi prin oraş sau de la şcoală) deschide uşa şi spune: „SUNT AICI!” Iar celălalt vine la usă si-l întâmpină cu o îmbrăţişare si un sărut.

Le-a plăcut la nebunie chestia asta. Era amuzant. Sau implicat şi copiii. Le plăcea să fugă la uşă şi să strige: „SUNT AICI! SUNT AICI!” Le plăcea faptul că părinţii lor stăteau în mijlocul haosului îmbrăţişându-se îndelung.

Au început să-şi facă timp pentru tot felul

de ritualuri legate de legătura fizică. Dimineaţa, au început să-si ia rămas bun sărutându-se – chiar dacă Andrew pleca devreme de-acasă, o săruta în somn. Un studiu făcut în Germania, discutat în cartea *The Science oj Kissing,* a ajuns la concluzia că bărbaţii care-şi sărută soţia dimineaţa, la plecare, trăiesc cu cinci ani mai mult decât cei care n-o fac. Ritualurile de noapte bună sunt de asemenea minunate, chiar dacă faceţi sex sau nu în noaptea respectivă.— Cum altfel îi spui „noapte bună” partenerului tău? Vă sărutaţi, vă îmbrăţişaţi, vă ţineţi în brate o vreme si vorbiţi până când deveniti amândoi somnoroşi şi sunteţi gata de somn? Aşa se poate crea un moment tandru.

Un studiu recent a analizat 184 de cupluri şi a investigat legătura dintre ataşamentul emoţional şi satisfacţia în ce priveşte atingerea fizică.— Cercetătorii s-au concentrat asupra atingerii fizice *non-sexuale*| îmbrăţişările, tinutul de mână, tinutul în brate si alte asemenea. Deloc surprinzător, am găsit o legătură puternică. Dar rezultatul cu adevărat surprinzător a fost că oamenii erau foarte diferiţi atunci când venea

>

vorba despre nevoia de atingere şi anxietatea legată de atingere (dorind mai mult decât ceea ce primeau). Dar chiar şi atunci când oamenii spuneau că *nu* au parte de atât de multă atingere precum şi-ar fi dorit, relaţia lor s-a îmbunătăţit atunci când au observat că partenerul lor face un efort în acest sens. Cu

alte cuvinte, doar văzând şi simţind că partenerul acordă importanţă faptului de a se conecta fizic a fost suficient pentru a spori iubirea dintre ei.

în Laboratorul Iubirii, cu cele 3 000 de cupluri pe care le-am observat, tiparele iubirii fizice erau evidente.— Cuplurile de succes – cele care erau încă fericite sase ani mai târziu – erau acelea în care

partenerii[5] se atingeau cu afecţiune în timp ce găteau, curăţau, vorbeau despre vreme. Erau cele în care se

ţineau de mână, se atingeau întru încurajare, chiar dacă erau în mijlocul unui conflict, în care se aplecau unul spre altul în loc să se îndepărteze, astfel încât, dacă ai fi tras o linie din vârful capului, acele linii erau mereu pe punctul de a se întâlni, ca cele două părţi ale unui pod basculant.

---

01 Traducere de Irina Tăcu, ACT şi Politon, Bucureşti, 2015. *(N. red.)*

EXERCIŢIUL ZILEI

Magia micilor atingeri

Pentru a primi doza vindecătoare de oxitocină, trebuie să investim timp. Dar chiar şi intervalele scurte se adună. O clipă acum, o clipă mai încolo – şi lucrurile se schimbă. Se adună şi cresc exponenţial, întărind legătura voastră emoţională şi fizică. Deci tema de azi este să initiati cât mai mult contact fizic posibil. Nu trebuie să fie vorba neapărat despre sex – puteţi să staţi pur şi simplu unul lângă altul pe canapea, ţinându-vă de mână sau să vă opriţi şi să vă îmbrăţişaţi, ceea ce va stabili si alimenta conectarea fizică si intimitatea emoţională. Ce anume faceţi depinde de voi şi orice cantitate e bună. Dar cu cât mai mult, cu atât mai bine. Trebuie însă să vorbeşti cu partenerul tău despre asta şi să te asiguri că este de acord. Ar trebui să fie ceva firesc, confortabil şi distractiv. Atât timp cât cădeţi de acord, atunci nu există limite.

Sărutul activează cinci din 12 nervi cranieni si ăsta e un lucru bun. O îmbrăţişare care tine 20 de secunde determină secreţia de oxitocină în sânge. Vasele de sânge se dilată. Creierul este mai oxigenat. Efectele fizice sunt reale. Deci ia-ti doza din hormonul iubirii:

este benefic pentru creier, corp şi relaţie.

Câte dintre aceste activităţi puteţi face pe zi?

Realizaţi cât mai multe!

- □ Sărutati-vă... sase secunde!
- □ îmbrătisati-vă... 20 de secunde!
- □ Tine-vă de mână... cât vreţi voi.
- □ Faceţi-vă unul altuia câte un masaj de zece minute (unul dintre voi stă pe canapea, iar celălalt pe podea în faţa lui şi apoi schimbaţi poziţiile).
- □ Ţineţi-vă în braţe pe canapea.
- □ Cuprinde-ţi partenerul cu braţul.
- □ Atingeţi-vă pe mână sau pe braţ când vorbiţi.
- □ Pune mâna pe umărul partenerului dacă e stresat.
- □ Atingeţi-vă frunţile.
- □ Atingeţi-vă picioarele pe sub masă.

Reflectaţi...

La sfârşitul zilei, petrece câteva minute împărtăşindu-i partenerului tău cum te-ai simţit atingându-vă mai mult de-a lungul zilei – oferind şi primind atingere. A existat vreun moment anume sau vreun tip de atingere care să-ţi fi plăcut în mod deosebit? Ce fel de atingere ţi-a provocat cea mai mare plăcere? Ce fel de atingeri ai vrea să integrezi în mod regulat în relaţia voastră? Vorbiţi cum aţi putea să faceţi asta mai frecvent. Nu veţi regreta.

Când apar probleme

Dacă te simţi presat

Avem tendinţa să credem că dacă partenerul nostru ne atinge adesea îşi doreşte sex, dar asta nu este în mod necesar adevărat. Unul dintre parteneri s-ar putea să caute doar apropiere şi conectare, iar celălalt să aibă impresia că îşi doreşte mai mult, sau nu-şi doreşte nici măcar atât în momentul acela şi respinge atingerea afectuoasă.

Pentru a lămuri lucrurile: vorbiţi în mod explicit despre limita dintre atingerea afectuoasă şi cea erotică. Cum arată această limită pentru tine? Când partenerul ştie mai clar care sunt semnalele pe care le transmite atingerea sa, devine mai uşor să te bucuri de atingerea afectuoasă fără să resimţi presiune, dar şi să dai curs atingerii erotice atunci când ai chef.

Ce se întâmplă atunci când tu şi partenerul tău aveţi nevoi diferite atunci când vine vorba despre atingere

Unii oameni sunt mai puţin în largul lor cu atingerea sau au nevoi mai puţine în acest sens. Alţii tânjesc după atingere ca după calea spre intimitate sau sentimentul de a fi acceptat. Uneori, am colaborat cu perechi în care diferenţa considerabilă dintre nivelurile de confort a devenit o problemă serioasă. Dar de obicei, partenerii pot să înveţe să se

adapteze unul la altul. Este o chestiune culturală, aşa cum am menţionat, dar şi profund înrădăcinată.

Dacă partenerul îţi spune că ar vrea mai puţină atingere decât ai iniţiat tu, nu considera acest lucru un act de respingere. Trebuie să înţelegem că oamenii au istorii personale şi experienţe din copilărie diferite. Aceste experienţe îşi lasă amprenta în ce priveşte lucrurile cu care suntem confortabili sau nu: de exemplu, dacă în familia ta se punea accent sau nu pe îmbrăţişări sau pe intimitate fizică are un impact important. Felul în care am fost crescuţi ne întipăreşte nişte tipare pe care tindem să le urmăm în relaţiile de la maturitate.

Aşa că nu uita: una dintre datoriile pe care le avem pe tot parcursul vieţii este să dăm dovadă de compasiune faţă de aceste vulnerabilităţi de durată.

Nu este vina partenerului tău că simte ceea ce simte. Nu te respinge pe tine, ca persoană. Aşa stau lucrurile, lată o analogie: dacă ai ochii albastru-deschis şi trebuie să porţi ochelari de soare, dar partenerului tău nu-i place acest lucru pentru că ar prefera să te privească în ochi, ei bine, n-ai ce să faci. Este benefic să acceptaţi că nu e vina nimănui, că lucrurile pur şi simplu stau în acest fel.

Când atingerea este o chestiune delicată

Dacă ai un partener care a fost atins în mod

nedorit în trecut – fie că e vorba despre agresiune sau de abuz sexual –, trebuie să discutaţi despre ce fel de atingeri sunt OK şi care nu. Să vorbim despre atingere (în loc să mergem pe ghicite) este important pentru toate cuplurile, aşa cum am discutat azi, dar este cu atât mai important în acest caz. Oamenii care au trecut prin traumă sexuală sau abuz de orice fel pot beneficia de pe urma terapiei, dar este posibil să nu se rezolve niciodată problemele legate de ce feluri de atingere îi fac să se simtă în siguranţă, relaxaţi, excitaţi şi ce feluri de atingere îi fac să reacţioneze defensiv, stânjenit sau temător. Aşa că vorbeşte cu partenerul tău:„Cum îţi place cel mai mult să te ating?",„Te ating sau te îmbrăţişez în vreun fel în care nu-ţi place?".

Lui Julie, care a trecut prin abuz sexual, nu-i place să fie îmbrăţişată din spate şi nici să fie atinsă în mod imprevizibil. Pe parcursul lungii noastre căsnicii, am găsit modalităţi de a evita asta. Când mă apropii de ea ca s-o îmbrăţişez sau să mă cuibăresc lângă ea, dar nu sunt sigur că m-a observat, spun: „Mă apropii!" Când Julie aude asta, îmbrăţişarea este mereu binevenită.

ZIUA 7
Stabilit! o seară a întâlnirilor romantice

Să vorbim despre singurătatea în căsnicie.

Nu sună bine, dar în cazul multor cupluri, aşa stau lucrurile. Aşa că, dacă te confrunţi cu singurătatea sau te-ai confruntat vreodată, nu eşti în afara normei. Este o problemă comună. Este posibil să petrecem decenii împreună, să creştem copii şi să locuim în acelaşi loc, dar în loc să ne împărtăşim viaţa, aşa cum am intenţionat, să trăim vieţi paralele. Este posibil să stăm în aceeaşi cameră cu omul cu care ne-am căsătorit sau căruia îi suntem fideli, cu persoana dragă şi să ne simţim singuri.

în 2002, Sloan Center din cadrul UCLA a lansat un studiu cum nu se mai făcuse până atunci. Au fost trimişi cercetători din domeniul ştiinţelor sociale în

5 } 5

casele familiilor ocupate – ambii parteneri având carieră şi copii – care au înregistrat fiecare moment din viaţa lor pe parcursul unei săptămâni. Era ca un serial de reality TV înainte să fie la modă: cercetătorii cu camere de luat vederi în mână urmăreau oamenii din încăpere în încăpere, înregistrând fiecare interacţiune, conversaţie si oftat. Este o situaţie destul de diferită de

cele din Laboratorul Iubirii, unde nişte camere discrete captează informaţiile şi unde cuplurile aveau impresia că sunt singure. în cazul de faţă, un om în carne şi oase stă în aceeaşi cameră cu ei, focalizând în timp ce participanţii rezolvau o problemă cu partenerul lor. Te- ai gândi că participanţii se vor simţi stânjeniţi şi timizi fiind observaţi, nu?

Participanţii la studiu au relatat ulterior că de fapt au început să uite că mai era cineva în preajma lor. Deşi la început a fost ciudat şi intruziv, antropologii cu camerele lor de vederi au devenit parte din fundal, iar participanţii au putut să se comporte normal în casele lor. în consecinţă, la sfârşitul studiului de o săptămână, cele 1 540 de ore de înregistrări pe care le-au adunat cercetătorii au oferit un portret precis al felului în care cuplurile funcţionează în viaţa reală: cât de mult timp petrec unul cu altul sau cu copiii, cât de mult timp îşi ocupă cu treburile casei; certurile şi negocierile; momentele de tandreţe si cele conflictuale. Camerele începeau să filmeze în clipa în care se trezeau şi începeau să se pregătească pentru ziua care urma şi nu se opreau până nu se închidea şi ultimul bec.

Studiul a avut loc în Los Angeles, în cartierele clasei de mijloc.- Au participat 32 de familii, iar mostra reflecta diversitatea specifică LA-ului: au fost descrise familii de culoare, hispanice, asiatice şi mixte, precum şi cupluri cu persoane de acelaşi sex. Studiul

a devenit o comoară în ce priveşte datele despre felul în care trăiesc în realitate cuplurile moderne. Un lucru care a ieşit în evidentă este că soţii erau împreună în aceeaşi cameră doar 10% din timp. Dar aspectul cu adevărat şocant este cantitatea medie de timp pe care cuplurile o petreceau având o conversaţie: doar de 35 *de minute* pe săptămână. Iar majoritatea acestor conversaţii erau de natură pragmatică: treburi, facturi, cine ce face. Puţine din aceste conversaţii erau despre subiecte mai profunde, despre chestiuni mai puţin urgente, dar în realitate mai importante. Nu se puneau întrebări de genul: „Cum ţi-a fost ziua?”, „Cum merge la serviciu?”, „Ai impresia că faci prea multe?”, „Ce te preocupă?”. Dacă luau cina împreună, nu vorbeau între ei, ci cu copiii. (Ceea ce este important în sine, dar nu este acelaşi lucru cu conectarea de cuplu.) Până la sfârşitul studiului, a fost clar că pentru marea majoritate a partenerilor, viaţa devenise o listă infinită de lucruri de făcut şi neglijau relaţia care se afla în centru.

Studiul de la Sloan Center s-a concentrat asupra cuplurilor cu două venituri şi cu copii, dar am văzut întâmplându-se acelaşi lucru în toate configuraţiile: cupluri cu copii în care unul dintre soţi se duce la serviciu şi altul rămâne acasă; cupluri în care ambii parteneri lucrează şi chiar cupluri în care niciunul dintre ei nu lucrează pentru că s-au pensionat devreme sau şi-au luat un an sabatic. Cuplurile fără copii trec prin acelaşi lucru: ne

concentrăm mai mult pe muncă şi suntem epuizaţi; când venim acasă noaptea, nu vrem decât să aterizăm pe canapea şi să ne uităm la televizor. Poate că suntem în aceeaşi cameră, dar nu vorbim unul cu altul.

Nu e nimic în neregulă cu asta. Cu toţii avem nevoie uneori să o luăm mai uşor şi să ne relaxăm; alteori, trebui să îndeplinim neapărat unele sarcini: să culcăm copiii, să spălăm rufele, să mai muncim ceva pentru birou. Asta e viaţa! Dar dacă facem asta în fiecare zi, nu mai ştim cine este persoana de lângă noi. Harta iubirii noastre începe să se şteargă.

Oamenii se schimbă şi evoluează în timp, iar timpul se scurge repede, mult mai repede decât credem. Adesea, cuplurile tinere cu copii (dar de fapt este valabil pentru noi toţi) nu fac decât să lase capul în jos şi să-şi vadă de treabă. Dar dacă nu ridicăm privirea din pământ şi nu luăm câte o pauză din când în când ca să verificăm unde anume se situează partenerii noştri – la ce se gândesc, ce-i îngrijorează, ce-i entuziasmează, la ce visează –, când în cele din urmă o facem şi încercăm să ne conectăm, s-ar putea să ni se pară că sunt foarte departe. Devine din ce în ce mai greu să intrăm în contact cu ei şi ei cu noi.

Putem să fim oameni cu oarece succes – să ne plătim facturile, să muncim din greu, să facem tot ce e de făcut, să excelăm şi să ne îndeplinim obiectivele –, dar să petrecem atât de mult timp fără să fim atenţi unul la altul, încât pierdem legătura dintre noi din toate

punctele de vedere. Studiul făcut de Sloan Center a evidenţiat ceva universal pentru cuplurile de pretutindeni: odată ce şi-au luat un angajament unul faţă de altul şi au ajuns la casa lor, încetează să mai acorde atenţie relaţiei. Alte probleme par mai urgente şi mai recurente. Nu mai acordăm importanţă relaţiei – elementul esenţial, solid şi fundamental pe care ne construim viata de adulti. Si fără întreţinere si mentenanţă, s-ar putea să se fisureze şi să se năruiască.

lesiti în oraş si distrati-vâ

Am vrut să găsim răspunsul la aceste întrebări: „Cine apelează la terapia de cuplu?”, „Ce-i motivează să ajungă acolo?”. Am examinat mai mult de 40 000 de cupluri, indiferent de orientarea sexuală, care urmau să înceapă terapia.- Aproape 80% dintre ele au raportat că nu mai au parte de distracţie în relaţia lor. îşi pierduseră capacitatea de a se bucura unul de altul.

Michele Weiner-Davis, asistentă socială şi scriitoare, a scris despre căsnicia privată de sex, în care viaţa sexuală a cuplului s-a evaporat.- în experienţa ei, când cuplurile vin la terapie, încep discuţia de pe canapea fără ca problemele de natură sexuală să pară cele mai mari, ci sunt invocate mai degrabă altele, cum ar fi împărţirea treburilor în casă, banii sau stilul de a creşte copiii. Dar apoi se dovedeşte că au pierdut contactul unul cu altul – fizic, emoţional şi intelectual. Trăiesc

vieţi paralele care nu se mai intersectează.

Dar ceea ce am observat este că, atunci când oamenii se duc la terapie sexuală, aceasta eşuează adesea. De ce? Ipoteza noastră este că terapia sexuală este resimţită uneori ca fiind prea limitată. Este doar o problemă de suprafaţă. Nu este problema centrală. Problema este mai de amploare decât sexul. Da, lipseşte partea sexuală. Dar lipsesc şi senzualitatea, aventura şi *distracţia.* Este ca si cum am fi internalizat cu totii mesajul că a fi adult înseamnă a renunţa la imaginaţia copilului – joaca, fantezia, creativitatea. Am ajuns să credem că ar trebui să abandonăm aceste demersuri infantile ca să avem succes. Dar o relaţie de succes *se bazează* pe aceste lucruri. Sunt parte din natura noastră umană bună. Cele mai bune opere de artă şi de gândire vin din ele, şi la fel şi cele mai intime momente ale noastre. Dar în viaţa de zi cu zi, nu le acordăm prioritate.

Neintenţionat, mulţi parteneri nu mai sunt receptivi la senzualitate, aventură şi distracţie, iar toate strategiile pe care le încercăm cu ei nu duc nicăieri. Nu răspund la atingere, la întrebările deschise sau la preludiul romantic iniţiat de partenerii lor. Nu se mai bucură de mâncăruri excepţionale sau de explorarea culinară. în esenţă, căsnicia privată de sex nu vizează doar sexul. Este căsnicia în care oamenii refuză toate formele de deschidere: faţă de senzualitate, faţă de aventură, faţă de ludic şi de ridicol, faţă de disponibilitatea de a învăţa împreună. Au

pierdut din vedere chiar acele lucruri care i-au motivat să înceapă o relaţie: apropierea fizică, ţinutul în braţe, conversaţiile minunate, relaxarea împreună, dansatul împreună, explorarea împreună şi călătoritul împreună. Treptat, toate acestea au fost înlocuite cu o infinită listă de lucruri de făcut. Conectarea este înlocuită de singurătate.

Ni s-a întâmplat şi nouă la un moment dat în căsnicie. Amândoi eram incredibil de ocupaţi. John preda full-time, scria cereri de bursă şi publica lucrări. Eu petreceam 40 de ore pe săptămână în terapie cu pacienţii mei, şi pe lângă astea se adăugau documentele de completat, pregătirea de dinainte de şedinţe şi activităţile de cercetare. Fiecare dintre noi lucra câte 60 de ore pe săptămână. încă din momentul în care ne-am întâlnit, am fost doi oameni ocupaţi, ambiţioşi, cu carieră, dar acum toate acestea îşi spuneau cuvântul. Ne sărea ţandăra, eram irascibili şi supărăcioşi. Acasă, ne distanţam în loc să ne apropiem, ca nişte magneţi aflaţi pe partea greşită. Nu mai ieşeam deloc în oraş doar noi doi. Seara, aveam prea mult de lucru. Şi eram obosiţi. Ieşitul în oraş era *ultimul* lucru pe care ni-l doream.

într-o zi am avut iar o mică ceartă despre cine ştie ce. Dar, de fapt, ne certam în legătură cu altceva. Despre distanţa dintre noi. Despre lipsa de atingere. Relaţiei noastre îi lipseau atingerile pozitive. Şi dintr- odată ne-am dat seama că nu vrem să trăim asa.

Am fost amândoi de acord într-o privinţă:

aveam nevoie să petrecem timp împreună. Trebuia să ieşim în oraş. Eram experti în relaţiile maritale – câţi oameni nam consiliat fix în acest sens?

Ne-am scos calendarele şi am început să le consultăm, căutând o zi în care să fim amândoi liberi, dar nu ni se potriveau programele.

- Hai să ieşim în seara asta, mi-a spus John. Hai să lăsăm totul baltă şi să mergem în oraş!

Ne-am luat seara liberă. Ne-am îmbrăcat frumos, de parcă ne-am fi dus la o petrecere şi am mers în centru, la hotelul Sorrento, o clădire superbă din cărămidă roşie, construită în 1909, care încă avea luxurianţa acelei epoci. Nu eram clienţi ai hotelului, dar ne-am prefăcut că suntem. Am intrat încrezători şi am luat în stăpânire canapeaua de catifea de lângă şemineu. Ne-am comandat câte ceva de băut şi apoi am stat şi am vorbit ore întregi, cu focul mocnind la picioare. S-au perindat şi alţii pe lângă noi, s-au aşezat o vreme şi au plecat – noi am rămas. Nimeni n-a observat că n-avem ce căuta acolo si nimeni nu ne-a dat afară. Era o chestie necostisitoare si aveam senzaţia că facem ceva ilicit, ceea ce ne dădea fiori. A fost o întâlnire romantică minunată.

Efectul acelei întâlniri a fost imediat. Când am ieşit din hotel, ne-am simţit transfiguraţi – faptul că am stat lângă focul acela a reaprins focul relaţiei.

A doua zi, făcând cafea şi împachetându-ne prânzul în bucătărie, am avut aceleaşi

conversaţii pe care le aveam mereu despre aspectele pragmatice ale zilei – cine se duce unde, când, cum şi aşa mai departe – dar data asta ne simţeam ca doi magneţi întorşi pe partea care trebuie.

Acea ieşire de urgenţă a fost un asemenea succes, încât am decis să ieşim în fiecare săptămână. Urma să ieşim orice s-ar întâmpla. Şi aşa am făcut. Chiar dacă eram obosiţi. Chiar dacă trebuia să amânăm pe a doua zi ce mai aveam de făcut, ceea ce era mereu un efort. Dar ieşeam, orice ar fi fost – şi a funcţionat. A fost ca un colac de salvare.

Apoi Sorrento a devenit *locul nostru preferat.* Nu ne duceam acolo în fiecare săptămână – uneori întâlnirile noastre romantice se rezumau la a sta pe treptele casei cu un pahar de vin sau cu un ceai, privind trecătorii, bicicliştii şi şoferii trecând prin cartierul nostru seara, vorbind despre evenimentele zilei, despre lucrurile pe care le-am citit sau la care ne-am gândit sau despre viitor. Dar odată la câteva luni, ne îmbrăcam elegant şi ieşeam la Sorrento, luând în stăpânire canapeaua. John avea cu el un caiet si-si lua notite – cercetător desăvârşit, îşi aducea cu sine curiozitatea şi pasiunea. Avea o listă de întrebări deschise pe care le punea. De obicei, discuţiile deveneau atât de profunde, încât nu apucam să le abordăm pe toate.

Cu toţii avem presiuni şi responsabilităţi. Avem lucruri de făcut în fiecare zi si uneori chiar nu este

posibil. Cercetătorii din cadrul studiului de la Sloan Center au observat că majoritatea oamenilor aveau trei joburi în total – cele două cariere şi apoi munca neîncetată de a avea o casă şi a creşte copiii. Da, vrei să ai succes la muncă, să fii prezent în viaţa oamenilor importanţi din viaţa ta, să faci totul de pe listă, dar nu trebuie să-ti sacrifici fericirea relaţiei ca să realizezi toate acestea.

De aceea implorăm oamenii nu doar să iasă în oraş în mod regulat, ci şi să nu renunţe la aventură şi la joacă. Prea multe cupluri au devenit devitalizate. Şi nu doar în privinţa sexului, ci în toate privinţele. Am fost storşi de energie, de acea forţă vitală, acea dorinţă electrizantă de a fi aproape unul de altul, să ne atingem, să vorbim, să descoperim lucruri noi unul despre altul şi prin extensie, despre noi înşine: ce ne dorim, la ce visăm, ce avem deja şi apreciem. Prin urmare, dacă un cuplu devitalizat vrea să stimuleze din nou romantismul, problema nu se reduce la a deschide uşa de la dormitor. înseamnă deschiderea *tuturor uşilor.* De aceea nu este important unde vă duceţi sau dacă ieşiţi din casă. Important este să fiţi doar voi doi, fără să aveţi atenţia distrasă în altă parte.

întâlnirea romanticâ perfectâ

Când aud „întâlnire romantică”, cei mai mulţi dintre noi se gândesc imediat la un restaurant. Şi da, cu siguranţă puteţi să ieşiţi la un restaurant. Dar o întâlnire romantică

importantă nu presupune în mod necesar că vă gătiţi şi să faceţi o rezervare. De fapt, ar fi minunat dacă ati extinde definiţia întâlnirii romantice.

3- 5

O întâlnire romantică înseamnă expansiunea hărţii iubirii. înseamnă să puneţi întrebări deschise şi să vedeţi unde vă duce acest lucru. înseamnă să fiţi apropiaţi fizic unul de altul, în acelaşi spaţiu, bucurându-vă de atingeri, care sunt ca apa pentru plante. Şi cel mai important, o întâlnire înseamnă aventură. Poate fi vorba despre o aventură la propriu – să vă duceţi împreună într-un loc nou, cum ar fi să vă furişaţi într-un hotel elegant. Sau poate fi o aventură la modul metaforic: să staţi pe verandă amândoi, privind apusul soarelui printre copaci şi să vedeţi unde vă duce conversaţia.

»

Am văzut cupluri care au devenit incredibil de inventive în ce priveşte întâlnirile romantice. Unul dintre ele obişnuia să se întâlnească într-un bar după muncă, dar cu identităţile schimbate. întruchipau nişte personaje şi jucau un scenariu, improvizând în timp ce sorbeau din cocktailuri. într-unul dintre scenarii, el lucra pentru KGB, iar ea, pentru CIA; au încercat să se recruteze unul pe altul. O făceau o dată pe lună, de fiecare dată cu personaje diferite. Pentru ei, era o modalitate de a se juca cu identitatea şi cu dorinţa, să fie imaginativi şi să improvizeze unul cu altul, să găsească fragmente de adevăr în identităţile pe care şi le însuşeau pentru scurt timp.

Alţi doi parteneri, care locuiau lângă un parc de distracţii, se furişau înăuntru în timpul nopţii şi se urcau în roată, vorbind şi râzând în timp ce roata împodobită cu lumini se învârtea încet, în cele din urmă oprindu-se în vârf, cu oraşul la picioarele lor, în timp ce vorbeau despre planurile pentru a doua zi, pentru weekend şi pentru următorii cinci ani. Un cuplu care locuieşte în insula Orcas si a cărui casă este adesea năpădită de adolescenţi şi de prieteni obişnuiau să-şi umple rucsacurile cu lumânări, o sticlă de vin, brânză şi mere. Apoi coborau pe pontonul care dă în canalul dintre insula lor şi următoarea, îşi întindeau pătura şi stăteau acolo, ascultând cum focile caută peşti în apă, până când se făcea prea frig şi se stingeau lumânările. Chiar şi o întâlnire în mijlocul zilei pe o bancă în parc, mâncând prânzul pe genunchi în timp ce trecătorii se perindă prin faţa voastră poate fi o întâlnire minunată.

De obicei, sfătuim oamenii să limiteze întâlnirea la ei doi. Dar uneori întreaga familie are nevoie de o aventură. Când fiica noastră era mică, devenea copleşită de lista de lucruri de făcut (în această privinţă, copiii se pot comporta ca adulţii). într-un weekend plicticos ne-a spus: „Urăsc weekendurile! Nu fac decât teme!” Aşa că am luat-o în maşină şi am ajuns la docul pentru feriboturi din centrul oraşului Seattle, de unde, o dată la jumătate de oră, pornesc marile nave verzi şi albe prin strâmtoarea Puget spre diferitele insule şi peninsule din zonă. N-am plănuit şi nu ne-am

uitat la calendar. Ne-am aşezat la coadă, am luat următorul vapor şi am ajuns unde ne-a dus. Aceste aventuri improvizate au devenit o tradiţie. Odată, am ajuns într-o insuliţă plină de crame, librării şi galerii şi ne-am plimbat prin sat admirând vasele de lut şi mâncând ciocolată de casă direct din pungă. Alta dată, am ajuns pe o plajă pustie şi vântoasă şi am traversat-o în căutarea sticlei de mare, râzând şi urlând peste vânt. Era uimitor că trăiam în zonă de atâta timp şi nu fusesem niciodată în aceste locuri.

întâlnirea romantică nu trebuie să aibă loc neapărat seara. Nu trebuie să fie costisitoare. Nu trebuie să apelaţi la o dădacă. Nici măcar nu trebuie neapărat să părăsiţi casa (dar vă vom împărtăşi câteva reguli importante despre genul de activităţi care sunt potrivite pentru o astfel de situaţie şi care nu sunt). în timpul pandemiei, Vanessa şi Carlos organizau întâlniri romantice în curtea din spate. Făceau un foc devreme şi îi lăsau pe cei trei copii ai lor (în vârsta de doi, şase şi zece ani) să prăjească bezele şi să le mănânce. Mai târziu, înteţeau focul cu lemne, adormeau bebeluşul şi îi puneau pe băieţii mai mari să-şi facă rutina de culcare. Se întorceau la focul de afară si stăteau împreună – fără telefoane, doar cu pârâitul lemnului. Copiii ştiau că seara în care aveau întâlnire părinţii lor era specială – că trebuiau să-i lase în pace pe mami şi pe tati (să facă ce-or face ei acolo cu cănile lor de vin şi râzând cine ştie de ce) şi să se ducă singuri la culcare. Niciodată lucrurile

nu mergeau ca unse. Băieţii scoteau capul pe geam şi întrebau unde este pasta de dinţi sau plângându-se că unul l-a lovit pe altul. Bebeluşul se trezea. Uneori, ploua, dar ei stăteau acolo oricum, cu glugile pe cap, râzând – o întâlnire petrecută în ploaie, sub un cer înnorat, în timpul iernii, în pandemie.

Amândoi se simţeau ameninţaţi de intruziunea presiunilor de la job. Vanessa era artistă grafică independentă şi trebuia să muncească adesea până noaptea târziu. Carlos, profesor la gimnaziu, trebuia să se trezească la ora cinci dimineaţa ca să pună nişte note înainte de a se duce la scoală. Dar la un moment dat au făcut un pact: nu vor sări peste seara lor împreună, orice ar fi.

- Da, am ratat nişte termene-limită, spune Vanessa. M-am stresat. De câteva ori am avut parte de consecinţe neaşteptate la muncă. Dar a meritat. Trebuia să renunţ la ceva. Dar am decis că nu voi renunţa la căsnicia mea.

Protejaţi-o cu orice cost!

Multe cupluri fac un plan în ce priveşte întâlnirile romantice şi se străduiesc să-l respecte. Dar când intervin problemele vieţii, e primul lucru la care renunţă.

întotdeauna va exista ceva care să încerce să vă răpească ziua de întâlnire: un termen-limită urgent, dificultatea de a găsi o dădacă sau epuizarea completă. Aşa că v-o spunem pe şleau: *este o cerinţă obligatorie.* Imaginaţi-vă că primiţi de la doctor o reţetă semnată şi datată şi că trebuie s-o respectaţi de urgenţă

pentru sănătatea voastră. Faceţi-vă un obicei din a spune „nu” celor care au pretenţii asupra puţinului timp rezervat persoanei iubite.

Angajamentul ferm în ce priveşte întâlnirile romantice regulate reprezintă o fortăreaţă care vă apără de atacurile constante ale lumii – toate cerinţele si termenele-limită şi listele de treburi de făcut, vârtejul muncilor casnice şi al cumpărăturilor, chiar şi demersurile valoroase cărora v-aţi dedicat viaţa, fie că este vorba despre carieră sau de creşterea copiilor sau amândouă. Acest timp nu este unul în plus. Nu este un bonus sau o recompensă. Este o investiţie. Iar faptul că vă provoacă plăcere nu înseamnă că este frivol. Aşa şi *trebuie* să se întâmple. în asta constă magia întâlnirii romantice.

Stabilirea unei seri rezervate întâlnirii romantice, care să fie regulată, non-negociabilă şi care să se întâmple cu orice preţ este una dintre intervenţiile pe care le recomandăm cuplurilor cel mai frecvent. De ce? *Pentru că funcţionează.* După toate informaţiile culese şi după toate sesiunile de terapie de cuplu, am observat care manete ale vieţii trebuie ajustate ca să se schimbe ceva – iar acesta este un instrument puternic. Dacă nu aveţi timp pentru întâlniri romantice, faceţi-vă! Da, vă sugerăm să vă faceţi timp. Faceţi-l să apară din nimic dacă trebuie. Anulaţi ceva. Lăsati vasele în chiuvetă. Lăsati e-mailurile de la muncă necitite. Relaţia e mai importantă.[3] [3]

EXERCIŢIUL ZILEI

Stabilit! o seara a întâlnirilor romantice – fără scuze!

Invită-ţi partenerul azi la o mică întâlnire spontană. Ceea ce nu presupune să ieşiţi la un restaurant de fiţe sau să apelaţi la o dădacă. Poate fi în curtea din spate, pe ploaie. Poate fi pe verandă.

Regulile de bază

- Fără ecrane! Fără telefoane! Fără Netflix! Este o interacţiune umană reală.
- Nu consumaţi prea mult alcool! Să vă bucuraţi împreună de un pahar sau două de vin este perfect. Dar nu beţi până când nu mai ştiţi de voi!
- Asiguraţi-vă că sunteţi de acord cu planul. Este un demers comun. Amândoi trebuie să fiţi implicaţi.
- Nu presupuneţi că se va sfârşi cu sex. Este o presiune prea mare.
- Dacă unul dintre voi are nevoie să se descarce si să vorbească despre ce-l stresează, fiţi deschişi la asta. Seara nu trebuie să fie perfectă sau să se desfăşoare într-un anume fel. Vor mai fi alte întâlniri. (Cum ar fi săptămâna viitoare, căci veţi

face din asta un obicei, nu-i aşa?)

- Nu faceţi din asta un eveniment social. Doar voi doi!
- Sunteţi agitaţi pentru că n-aţi mai avut o conversaţie serioasă de o săptămână, o lună... un deceniu? Discutat! oricum!
- Apelaţi la întrebări deschise ca să puneţi lucrurile în mişcare. „Ce te preocupă?" „Ce te încântă zilele astea?"„Care a fost momentul dificil al săptămânii?" „La ce tânjeşti în momentul ăsta?"
- Exprimă-ţi interesul şi curiozitatea! „Povesteşte-mi mai multe despre asta! Şi după aia ce s-a întâmplat?"
- Simplifică lucrurile! Nu contează locul în care vă aflaţi sau cât de elaborată este masa. Importantă este conversaţia. Timpul petrecut împreună. Atingerea. Intimitatea. Voi doi împreună, oriunde ati fi.

Când apar probleme

Nu ştiţi ce să faceţi pentru o întâlnire romantică spontană?

Schimbaţi-vă puţin rutina ca să aduceţi un suflu de aventură si noutate. Bucurati-vă amândoi de ceva bun pus deoparte. Ascultaţi nişte muzică care vă face să vă simţiţi apropiaţi, nostalgici, festivi. Mai ales dacă improvizaţi o noapte petrecută acasă, în mediul vostru obişnuit,

orice sugerează că momentul ăsta este unul diferit/special vă va ajuta să creaţi o bulă protectoare în jurul spaţiului intim al întâlnirii. Părinţii lui Julie stingeau luminile, aprindeau nişte lumânări, stăteau pe podeaua din camera de zi şi mâncau pe măsuţa de cafea – doar ca să facă ceva diferit si romantic.

Şi dacă aveţi chef, gătiţi-vă! Chiar dacă nu ieşiţi din casă. îmbrăcati-vă cu haine frumoase si scoateţi paharele cele bune. De ce nu? Aduce un aer special chiar şi celor mai mundane seri din săptămână.

CONCLUZII

Reînnoirea retetei

y

Ty şi Ollie sunt împreună de doi ani. Ty este din California, iar Ollie este din Nigeria, deşi a crescut în Londra, unde el şi Ty locuiesc acum împreună, într-un mic apartament. Ambii bărbaţi au în jur de douăzeci de ani. în perspectivă, relaţia lor este nouă. Dar şi-au dat seama deja de câteva secrete ale succesului pe care le- am observat si noi la maeştrii iubirii.

După nici măcar un an de relaţie, a început unul dintre cele mai importante evenimente

ale vremurilor noastre: pandemia de COVID-19. Dintr-odată, nu mai ieşeau la întâlniri, nu se mai vedeau cu prietenii, nu mai călătoreau, nu mai explorau oraşul. Stăteau în micul lor apartament toată ziua, în fiecare zi, învăţând cum să muncească de la distanţă, învăţând cum să aibă o relaţie cu normă întreagă, la capacitate maximă, petrecând toată ziua şi toată noaptea împreună.

Ty spune că unul dintre lucrurile care a ieşit la suprafaţă a fost felul lor diferit de a gestiona conflictul. Tendinţa instinctivă a lui Ty era să evite sau să se ferească de confruntarea directă; Ollie prefera să vorbească imediat despre conflict.

- Când se năştea un moment de tensiune din cauza cine ştie cărui lucru, şi ştiţi că există destule, tendinţa mea era să-mi stăpânesc furia şi să-i port pică. Dar Ollie nu mă lăsa în pace până când nu discutam despre problemă. Oricare ar fi fost subiectul conflictului, acesta se neutraliza. Nu mai avea putere asupra noastră. N-am mai avut parte de aşa ceva în relaţiile mele anterioare. Mă încântă asta.

Şi-au mai dat seama şi de alte chestii. De exemplu, că trebuie să-şi acorde unul altuia spaţiu. Cum să-şi vadă fiecare de treabă fără să existe presiune din partea celuilalt să facă acelaşi lucru (ceva crucial când eşti în carantină în timpul unei pandemii!) Cum să-şi facă timp în care să lase la o parte munca şi reţelele sociale şi alte treburi ca să se conecteze unul cu altul. Joburile lor nu-i ajută

în această privinţă: Ty trebuie să muncească după fusul orar din California, iar Ollie după cel din Londra. Ollie începe devreme, Ty, după- amiaza. Ty este obligat adesea să lucreze în timpul cinei sau să mănânce cu telefonul deschis, verificând emailurile. Deci cum au reuşit să petreacă timp împreună?

- Stăm până noaptea târziu, spune Ty. Ne facem singuri programul. Suntem bufniţe de noapte. Stăm treji, jucând jocuri şi vorbind despre viitor la ora când majoritatea oamenilor dorm.

în mijlocul unei zile ocupate, dacă simt că au nevoie de o conectare cât de mică pentru a se pune în acord, unul dintre ei îi cere celuilalt o îmbrăţişare lungă sau o pauză de 30 de secunde, aşa că între întâlniri pe Zoom, stau în pat îmbrăţişaţi pentru mai puţin de un minut. Este ca şi cum şi-ar încărca rapid bateriile.

Cea mai mare provocare pentru Ty şi Ollie – care se află la începuturile a ceea ce speră să devină o lungă călătorie împreună – este să-şi dea seama cum să creeze spaţiu pentru nevoile, dorinţele şi visurile lor şi în acelaşi timp să se orienteze printre aşteptări, griji şi independenţă.

- Stăteam la birou şi scriam, fantasmând despre mutatul la Barcelona, închiriatul unui apartament luminos şi plimbările pe străduţele pavate, fiind un tip tânăr şi singur în oraş, spune Ty.

în relaţiile trecute, partenerii lui n-au avut reacţii prea bune la genul ăsta de lucruri. Pe

Ty nu-l trăgea inima să-şi asume riscul unei certe de proporţii, al sentimentelor negative, al nesiguranţei şi al geloziei.

- N-am avut parte de relaţii prea bune, spune Ty. Dar cu Ollie, am adus în discuţie subiectul. „Dacă aş vrea să mă duc în Barcelona o lună de zile fără tine, ai fi de acord?”, iar el a spus „Bineînţeles, dacă ai nevoie de asta”.

Au avut o discuţie serioasă. Ty spune că se gândeşte mereu la diferitele vieţi pe care le-ar fi putut trăi – toate căile posibile care germinau una din alta, ca un copac cu crengi care se ramifică la nesfârşit. îl iubeşte pe Ollie şi viaţa lor împreună. Dar tânjeşte să-şi exploreze viaţa proprie, să fie o fiinţă autonomă pe lume.

- întotdeauna va exista această parte din mine care râvneşte o experienţă individuală, spune el. Dar Ollie mi-a creat spaţiu pentru asta. îmi pot face aceste mofturi. Simt că am spaţiu de mişcare. Pot să explorez aceste posibilităţi fără ca el să se simtă rănit. Putem fi doi indivizi. Pentru că putem să vorbim despre lucrurile astea în mod deschis, mi-am dat seama că relaţia noastră nu reprezintă un impediment în calea dorinţelor mele. Pot să fac orice si să am un sediu central.

în timp ce scriam această carte, Ty şi Ollie aşteptau cu nerăbdare să se ridice restricţiile legate de carantină, în curând, vor putea călători din nou. îşi făceau planuri să viziteze familia lui Ty, în California. Dar pe moment, relaţia lor era puternică. Au sărbătorit

aniversarea de doi ani în timpul carantinei. Nu au putut să sărbătorească aşa cum ar fi făcut-o în mod normal, adică să se ducă la restaurantul lui Gordon Ramsay şi să bea cocktailuri de fiţe într-un bar aglomerat. Au fost nevoiţi să creeze nişte magie la ei acasă. în timp ce Ty prepara cina, a auzit tot felul de foşnete în camera de zi.

- Nu intra încă! a strigat Ollie.

Surpriza era că Ollie construise un fort. Alăturase canapelele, stivuise pernele şi acoperise toată structura cu pături frumoase. în mijloc, a creat un aranjament de picnic, cu o sticlă de vin şi pahare elegante.

A fost o aniversare plăcută şi neobişnuită, în ciuda pandemiei. Dar ei spun că ceea ce le permite să rămână nişte prieteni şi iubiţi minunaţi chiar şi în timpul uneia dintre cele mai tulbure şi mai imprevizibile perioade pe care au trăit-o vreodată este faptul că se apreciază unul pe altul, în orice clipă.

- Cu fiecare ocazie, spunem „mulţumesc". „Te preţuiesc, te porţi minunat cu mine." Ne mulţumim pentru orice, însemnat sau neînsemnat. Pentru că ne ascultăm când ne descărcăm emoţional. Pentru că îmi face o ceaşcă de cafea când îsi face lui. Pentru tot. Si vorbim serios de fiecare dată.

Matt şi Adrienne trăiesc pe partea cealaltă a globului şi sunt căsătoriţi de 40 de ani – cu mult înainte ca Ty şi Ollie să se fi născut. Au doi copii şi trei nepoţi. Şi cu toate acestea, Adrienne spune că nu plănuise să se căsătorească sau să aibă copii. Dacă ai

călători înapoi în timp şi i-ai spune că ea şi Matt sunt căsătoriţi de mai mult de patru decenii, i-ar fi greu să creadă.

- Erau anii ’70, spune Adrienne, când ne am întâlnit şi ne-am îndrăgostit. Pe atunci, oamenii din jurul nostru nu se căsătoreau. Nu era cool. Ca să nu mai vorbim de faptul că am văzut ce s-a întâmplat cu mama mea, care a stat acasă şi a crescut cinci copii. Nici una dintre femeile generaţiei mamei mele nu avea carieră. Când am plecat de-acasă la facultate, nu ştiam ce vreau să fac, dar eram sigură de două lucruri: nu mă voi mărita niciodată şi nu voi avea copii.

L-a întâlnit pe Matt în 1974, în timp ce lucra la ziarul facultăţii. El era editor foto, iar ea lucra în zeţărie, aranjând materialul din ziar. El intra în cameră, o privea şi o întreba dacă vrea să iasă împreună. Ea îl refuza mereu. Apoi s-au întâlnit întâmplător la o petrecere de Halloween, unde el a venit îmbrăcat ca un om de ştiinţă nebun, cu părul vâlvoi şi un rânjet malefic, iar ea s-a răzgândit. Stând mai sus pe treptele din faţa casei în timp ce el discuta cu alţi oameni de la petrecere care beau bere la butoi din pahare de plastic, şi-a scos pantoful, s-a întins şi şi-a trecut degetele de la picioare prin părul lui.

- A fost un moment deosebit! spune ea.

Doi ani mai târziu, a cerut-o în căsătorie. Ea La refuzat. Nu cunoştea pe nimeni care să se căsătorească. Căsnicia nu i se părea benefică pentru o femeie. Dar el a tot cerut-o. Şi, în cele din urmă, vrând să-l facă fericit, a

acceptat.

- Mi-am spus: „Ei, bine, de ce nu? Pot să divorţez la o adică!”

S-au căsătorit la primărie la nouă dimineaţa, cu părinţii lor pe post de martori. El a purtat un cardigan bleumarin. Ea a purtat o bluză şi o fustă. N-au schimbat verighete.

Anii care au urmat au fost plini de urcuşuri şi coborâşuri. Adrienne a fost artistă grafică, dar a renunţat la carieră când s-au născut copiii. Era prea greu să crească un copil mic şi să lucreze în acelaşi timp – mai ales că Matt făcea naveta în oraş, ceea ce adăuga patru ore dus-întors la ziua de muncă. A fost un sacrificiu. S-au mutat de mai multe ori din cauza slujbelor lui. Ea simţea că renunţă la prea multe, dar nu prea vorbea despre asta.

- Anii în care copiii erau mici au fost cei mai dificili, spune Adrienne. Matt muncea şi trebuia să facă o navetă epuizantă. Trăiam departe de familiile noastre şi nu puteam să iau pauză deloc de la îngrijitul copiilor. Aşa că trăiam conform unui aranjament tradiţional pe care nu mi l-am dorit niciodată. îmi dau seama că nu i- am spus niciodată cât de puţin sprijin primeam de la el în perioada aia. Nu i-am spus ce aveam nevoie de la el. M-am perpelit în tăcere ani întregi.

în ce-l priveşte, Matt avea propriile dificultăţi, încercând să-si facă un nume în lumea dură a corporaţiilor. Acum spune:

- Am lăsat capul jos şi am plecat la muncă. M-am concentrat pe carieră. Responsabilitatea de a câştiga bani pentru

familie nu mă lăsa să dorm noaptea. Dar nici eu n-am vorbit despre dificultăţile mele.

între timp, Matt a început să lucreze în sectorul public, ceea ce i se pare mai satisfăcător. Pentru că nu mai este consumată de creşterea copiilor, Adrienne are mai multă libertate ca să-şi urmeze propria carieră, lansând o afacere şi revenind la designul grafic de dinainte de maternitate. Amândoi spun că relaţia lor este mai bună ca niciodată, devenită acum un refugiu şi o sursă de sprijin. Dar acest lucru nu s-a întâmplat peste noapte.

S-a întâmplat treptat, de la corecturile mărunte, cum ar fi să nu se mai agaţe de lucrurile neimportante. Să vorbească despre nevoile şi problemele lor pe măsură ce apar, în loc să fiarbă la foc mic. Au început să acorde prioritate timpului petrecut împreună, să iasă şi să se distreze. Aveau câte o aventură aproape în fiecare weekend: o plimbare în pădure, o călătorie până la parcul cu sculpturi, un picnic în zăpadă. Se plimbau cu bicicleta până la librăria preferată a lui Adrienne, apoi se opreau la restaurantul de modă veche preferat de Matt, ca să ia prânzul. în fiecare an, cu ocazia aniversării lor, făceau acelaşi lucru: luau cu ei o sticlă de şampanie în pădure, găseau un loc frumos unde să stea şi ciocneau un pahar. Chiar şi pe ploaie.

Ambilor li se pare că relaţia lor arată ca două şine de tren care merg în tandem, uneori se despart şi devin paralele, iar alteori se intersectează. Au fost momente în care s-

au întrebat dacă relaţia lor va rezista. Ceea ce i-a tinut împreună n-a fost cine ştie ce revelaţie. Pur si
simplu decideau zilnic, de la moment la moment, dacă meritä să rămână căsătoriţi şi alegeau s-o facă, iar şi iar. A fost important că au devenit capabili să comunice mai deschis unul cu altul. Şi-au împărtăşit în cele din urmă dificultăţile prin care a trecut fiecare dintre ei în trecut. Fiecare are acum o imagine mai precisă asupra acelor ani dificili şi cum i-a resimţit celălalt; sunt conştienţi de faptul că nu au fost unul lângă celălalt şi că asta a îngreunat situaţia. Adrienne spune că acum nu se mai abţine să-şi exprime sentimentele – ambii sunt mai vocali când vine vorba despre ceea ce li se întâmplă, ce gândesc şi ce simt, ceea ce elimină din start resentimentele şi neînţelegerile.

- Oamenii spuneau că n-o să rezistăm, spune ea. Vorbesc serios, toată lumea ne-a spus asta în faţă: nu veţi rezista împreună. Şi, ce să vezi, am rezistat.

Ce au învăţat după 40 de ani de căsnicie?

- Că trebuie să vă reîntâlniţi mereu unul cu altul, spune Adrienne. La 60 de ani, nu mai eşti aceeaşi persoană care erai la 20 de ani. Nu este posibil. Aşa că
trebuie să observi când i-ai pierdut urma celuilalt – se mai întâmplă. Nu ştiu dacă poţi trăi o viaţă alături de un om fără să treci prin aşa ceva. întrebarea e dacă faci un efort să-l cunoşti pe celălalt din nou. Eşti curios? Puteţi rămâne prieteni? Asta înseamnă o poveste de

dragoste, de fapt. Prietenie.

Aţi făcut mari progrese săptămâna asta!

Pe parcursul acestei săptămâni, citind această carte, aţi introdus şapte noi obiceiuri care întăresc relaţia. Aţi practicat obiceiurile-cheie ai adevăraţilor maeştri ai iubirii:

- V-aţi făcut timp să verificaţi cum se simte celălalt, întrebând: „Ce ai nevoie de la mine astăzi?” *Continuaţi:* asiguraţi-vă că de acum înainte veţi avea în program rutina sănătoasă a conectării.
- V-aţi pus unul altuia întrebări importante, deschise, care sperăm că v-au condus în zone noi, în care aţi aflat ceva nou despre partener. *Continuaţi:* nu uitaţi că nu doar creaţi hărţi ale iubirii, ci le si *actualizaţi.* Când vine vorba despre partener, peisajul său interior este în continuă schimbare. Si asta este partea interesantă la faptul de a cunoaşte în mod intim un om pe termen lung.
- Aţi observat ce face partenerul într-un moment anume şi v-aţi mulţumit pentru un gest de rutină. *Continuaţi:* exprimarea preţuirii nu este o chestiune care se face o singură dată şi după aia gata. Exprimarea şi primirea recunoştinţei este ceva ce vă poate înviora pe amândoi.
- V-aţi făcut un compliment din suflet. *Continuaţi:* admiraţia este ceva de făcut în mod activ. Toată lumea are defecte si cu

totii suntem frustrat! unul de altul. Dar puteţi să alegeţi echilibrul şi să asiguraţi o fundaţie solidă de respect reciproc şi admiraţie, aducându-vă aminte să vă concentraţi asupra aspectelor minunate, unice şi de neînlocuit ale persoanei cu care aveţi norocul să vă împărţiţi viata.

- Aţi practicat faptul de a vă comunica nevoile – *înainte* ca o nevoie sau o dorinţă neexprimată să se transforme în resentiment. *Continuaţi:* nu lăsati resentimentele să apară, exprimându-vă nevoile, dorinţele şi speranţele atunci când apar.
- Aţi acordat prioritate momentelor intime şi tandre de atingere fizică. *Continuaţi:* atingerea fizică şi apropierea sunt minunate pentru sănătate, pentru conectare si pentru viata sexuală. Tineti-vă de mână! Sărutati-vă tară motiv! îmbrătisati-vă!
- Şinele vostru viitor, care probabil va avea o tensiune arterială mai bună si o relaţie mai puternică, vă va mulţumi.
- Şi în sfârşit, aţi organizat o întâlnire romantică spontană. *Continuaţi:* nu renunţaţi la întâlnirile romantice niciodată! Şi deşi întâlnirile spontane ca cea avută săptămâna asta sunt minunate, cel mai bun sfat este să stabiliţi o seară în fiecare săptămână pentru întâlnirile romantice. Apelaţi la orice ajutor e nevoie (cum ar fi o

dădacă) şi ţineţi- vă de acest obicei. Suntem atât entuziasmaţi în 3
legătură cu ideea unei seri rezervate întâlnirilor romantice, încât am scris o carte pe această temă: *Iubirea în opt capitole. Un plan pentru a face iubirea să dureze.*— Dacă v-au plăcut exerciţiile din această săptămână şi vreţi să faceţi un nou pas înainte, vi-l recomandăm pe acesta!

După această săptămână, iată speranţa noastră: că v-aţi simţit un pic mai apropiaţi după ce aţi inclus aceste practici în rutina voastră. Că aţi râs împreună la un moment dat. Că aţi simţit căldura apropierii şi aţi conştientizat că vă faceţi rezerve emoţionale. Poate că ati avut chiar o conversaţie sau un conflict în care ati
3 3 >
apelat la această rezervă emoţională, iar lucrurile au mers mai uşor.

Am vorbit mai devreme despre cei patru călăreţi ai apocalipsei – critica, dispreţul, atitudinea defensivă şi refuzul comunicării –, care sunt nişte forţe distructive ce pot năvăli în relaţie când uităm importanţa lucrurilor mărunte, când sunt date la o parte în favoarea aspectelor practice şi presiunilor vieţii, când nu mai reprezintă nişte obiceiuri. Misiunea voastră este să transformaţi aceste practici într-o rutină la fel de frecventă ca spălatul pe dinţi – să le consolidaţi ca pe nişte obiceiuri care fac parte în mod firesc din viaţa cotidiană. Când faceţi asta, e ca şi cum i-aţi pune relaţiei o armură pe care cei patru

călăreţi nu o pot străpunge. Vă blindaţi relaţia.

Făcând aceste mici schimbări şi perseverând, tu şi partenerul tău puteţi schimba traiectoria cu totul. Imaginaţi-vi-o astfel:

La început, între aceste linii există distanţă. De la stânga la dreapta, unghiul lor se schimbă doar puţin. Dar inevitabil, se întâlnesc. Eu, John, numesc acest lucru „convergenţa accelerată a traiectoriilor”. Cu alte cuvinte, schimbarea importantă apare în timp prin intermediul unor lucruri mărunte, făcute adesea.

Astfel, pentru a consolida convergenţa accelerată a traiectoriilor voastre, vă sfătuim să faceţi două lucruri de acum încolo:

1. Nota ti-vă observaţiile.

Ştim, pentru că am testat aceste intervenţii pe cupluri reale în laborator şi în mediul lor, că aceste obiceiuri consolidea-ză relaţia. Dar fiecare cuplu este diferit. Când aţi testat aceste metode pe parcursul săptămânii, s-ar putea să fi observat că unele au efect imediat. Pe altele s-ar putea să trebuiască să continuaţi să le încercaţi si să le acordaţi ceva timp pentru a le vedea puterea magică. O modalitate de a contribui la acest proces

este să acorzi atenţie impactului pe care aceste mici obiceiuri le au asupra ta si a relaţiei si să le scrii ca să le tii urma.

La sfârşitul acestei cărţi, am oferit nişte spaţiu în care puteţi ţine un jurnal scurt zilnic. Ar fi bine dacă la sfârşitul fiecărei zile ati începe să luati notite despre schimbarea apărută – atât la nivel individual (filtrele prin care priviţi lumea, felul în care vedeţi şi resimţiţi ziua), dar şi la nivel de cuplu. în fiecare noapte, acordaţi-vă câteva minute ca să vă duceţi la sfârşitul cărţii (sau folosiţi un carneţel sau un jurnal separat dacă preferaţi) şi luaţi câteva notiţe despre micile schimbări pe care le-aţi făcut şi despre cum vă simţiţi.

Nu durează mai mult de un minut sau două, dar informaţiile culese sunt nepreţuite. Poate că aceste practici nu au avut un efect revoluţionar în ziua în care le-aţi încercat. Dar dacă le încorporaţi în rutina voastră, veţi observa schimbarea. Notiţele despre

experienţa voastră vă vor permite să vedeţi care practici au impact în timp – nu veţi putea să nu le observaţi.

2. Stabiliţi o întâlnire privind „starea naţiunii".

în următoarea lună, o dată pe săptămână, stabiliţi o întâlnire scurtă, doar voi doi, în timpul weekendului (sau când sunteţi amândoi liberi). Numim această întâlnire

„starea naţiunii”, iar sarcina voastră este să vorbiţi doar despre lucrurile *bune* din relaţie. Ce s-a întâmplat între voi săptămâna asta şi v-a făcut plăcere? Spuneţi-vă unul altuia. Gândiţi-vă la trei lucruri specifice pe care le-aţi apreciat unul la celălalt săptămâna asta şi spuneţi-vi-le. De exemplu: „Apreciez faptul că ai făcut curat în bucătărie în seara aceea când eram obosită, fără să ţi-o cer, am simţit că ai grijă de mine.”

în fiecare zi există sansa de a observa ce nu este cum trebuie, incomplet, imperfect. Sarcina voastră este să recapitulaţi toate succesele, punctele forte. Să vă oferiţi unul altuia o doză de pozitivitate şi de apreciere reciprocă – o celebrare amoroasă.

O altă resursă asupra căreia vrem să vă atragem atenţia este aplicaţia noastră gratuită, Gottman Cârd Decks, care conţine întrebări suplimentare şi sugestii care vă vor ajuta să continuaţi exerciţiile pe care le-aţi învăţat în această săptămână. Am creat aplicaţia pornind de la un pachet de cărţi real pe care îl foloseam cu cuplurile în timpul seminarelor „Arta şi ştiinţa iubirii”, dar am vrut să fie accesibile oricui. Aplicaţia conţine o serie de întrebări dintre care să alegeţi, printre care: întrebări la întâlnire, întrebări deschise, exprimarea nevoilor şi altele. Dacă vreţi o metodă gratuită, uşoară şi tară angajamente de a stârni o conversaţie si de a construi hărţi ale iubirii, acesta este un

instrument pe care să îl purtaţi la propriu în buzunar.

Un ultim gând: *iubirea merită efortul.* Merită să-i alocaţi timp, chiar şi în cele mai ocupate şi mai haotice zile, să vă îndreptaţi atenţia unul spre celălalt în loc să vă vedeţi de lista lucrurilor de făcut. Merită să vă opriţi amândoi în mijlocul haosului şi să vorbiţi. Să rataţi un termen-limită ca să iesiti la o întâlnire romantică. *Merită.*

Relaţiile de calitate fortifică totul. îti dau o stare mai bună. îţi oferă o fundaţie solidă de pe care să faci faţă problemelor zilei, scopurilor şi visurilor tale. Reduc nivelul hormonilor de stres din corp. îţi întăresc până si sistemul imunitar. Contracarează toate acele lucruri care ar putea să ne scurteze viaţa sau să ne sece vitalitatea: singurătatea, depresia, boala. Există tot felul de beneficii ascunse ale relaţiilor pozitive la care nu ne gândim adesea sau de care nu ne pasă. Dar din punct de vedere ştiinţific lucrurile stau clar: relaţiile bune ne lungesc viaţa şi o fac demnă de a fi trăită.

Da, suntem ocupaţi toată ziua. Pare că nu avem niciodată timp suficient pentru toate cele ce trebuie făcute. Dar iubirea este importantă – acel ceva care face posibil restul. Şi, aşa cum sperăm că aţi văzut în săptămâna asta, nu este nevoie de prea mult timp în plus pentru a investi în relaţia voastră. Aveţi nevoie doar de câte puţin timp, în fiecare zi. O mică investiţie care se măreşte în

timp, ca dobânda compusă.

Mai ţineţi minte ce spunea Nina Simone? *Am nevoie de ceva dulce în farfuria mea—.* Noi vedem lucrurile astfel: relaţia este o ceaşcă de ceai căreia îi poţi da orice aromă alegi. Şi poţi să alegi să pui un pic de zahăr în ceaşcă, în loc de sare. Când eşti rănit, vulnerabil sau obosit, sarea doare. E aspră, ustură. Zahărul te face să te simţi mai bine. Elimină usturimea şi amăreala. Când adaugi aceste mici lucruri zilei tale, de fapt pui zahăr în relaţie ca s-o faci din ce în ce mai dulce.

01 Traducere de Cristiana Pruneanu, Trei, Bucureşti, 2020. *(N. red.)*

02 Trimitere la melodia „I Want a Little Sugar în My Bowl” din albumul *Nina Simone Sings the Blues. (N. red.)*

Jurnalul lucrurilor mărunte

Vă sfătuim ca de acum înainte să vă luati notite la sfârşitul fiecărei zile despre felul în care simţiţi că v-ati schimbat – atât individual, cât şi ca pereche. în fiecare seară, acordati-vă câteva minute că să vă notati micile schimbări pozitive pe care le-aţi făcut, micile schimbări pozitive pe care le-au făcut partenerii, felul în care v-au făcut să vă simţiţi si dacă ati observat vreun impact asupra relaţiei voastre. Nu durează mai mult de un minut, două, dar informaţiile culese sunt nepreţuite. Poate că aceste exerciţii nu v-au revoluţionai viata în ziua în care le-aţi încercat. Dar dacă le veţi încorpora în rutina voastră în mod regulat, veţi observa o schimbare. Când nu mai aveţi loc în aceste pagini, continuaţi exerciţiul pe un carneţel separat sau într-un jurnal. Faptul că vă notaţi experienţa vă va face să vedeţi impactul considerabil al acestor exerciţii în timp nu va putea fi ignorat.

Mulţumiri

i

Vrem să-i mulţumim lui Doug Abrams, fondatorul vizionar al Idea Architects si strălucitei sale soţii, dr. Rachel Carlton Abrams, care ne-au onorat cu prietenia si cu devotamentul lor de a face bine în lume. Ati schimbat viaţa a milioane de oameni şi inclusiv pe-a noastră. Această carte nu ar fi putut fi scrisă fără măiestria editorială a Alyssei Knickerbocker, fără redactarea şi îndrumarea lui Rachel Neumann, a Larei Love şi a muncii incredibile a echipei de la Idea Architects.

îi suntem de asemenea etern recunoscători lui Edward Sargent, care a preluat cârma The Gottman Institute cu o viziune clară şi cu pricepere. Mulţumim, Căpitane P., prietenul nostru de încredere. în plus, îi mulţumim directoarei de cercetare a institutului, Carrie Cole, şi directorului clinic, Donald Cole, care sunt nu doar nişte psihologi străluciţi, ci şi prietenii şi „colegii noştri de apartment” din Seattle. Vă mulţumim că ne-aţi sprijinit în timp ce scriam această carte. îi suntem nespus de recunoscători întregii echipe de la Gottman Institute, fără de care n-am mai ieşi din birourile noastre.

Vrem să ne exprimăm preţuirea profundă pentru Rafael Lisita, prietenul nostru drag, cofondator şi lider preţios al Affective

Sofware, Inc. (ASI), o companie soră a The Gottman Institute care a creat o platformă web şi o nouă casă pentru munca noastră legată de relaţii. îi suntem foarte recunoscători lui Vladimir Brayman, directorul tehnic de la ASI, ale cărui integritate, devotament şi uimitoare capacitate intelectuală sunt incomensurabile. Mulţumim întregii echipe de la ASI, mai ales Innei Brayman, lui Connor Eaton şi lui Steven Fan, care ne-au ajutat să creăm şi să îmbunătăţim instrumentele din această carte.

Le mulţumim şi prietenilor noştri apropiaţi care ne-au sprijinit pe parcursul scrierii acestei cărţi: Alison Shaw şi Dick Jager, Phil şi Cara Cohn, Mavis Tsai şi Lana Lisitsa. Conţinutul acestei cărţi ar fi fost imposibil de elaborat iară cele cinci decenii de prietenie şi colaborare dintre John şi Robert Levenson. Vă mulţumim tuturor.

în sfârsit, le transmitem iubirea si recunoştinţa

noastră profundă lui Moriah, Steven şi Ezara Fan- Gottman, care ne arată în fiecare zi cât de minunate pot fi dragostea şi viaţa de familie.

Note

Introducere: Lucruri mărunte, făcute adesea

1 K.T. Buehlman, J.M. Gottman şi L.F. Katz, „How a Couple Views Their Past Predicts Their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview” *Journal of Family Psychology* vol. 5, nr. 3-4, 1992, pp. 295-318.

Cum trebuie întrebuintatâ aceasta carte

1 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes,* Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, 1994.

2 *Idem* şi J. DeClaire, *The Relationship Cure,* Three Rivers Press, New York, 2001. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Terapia relaţiilor,* traducere de Ştefania Miclea, ASCR, Cluj-Napoca, 2018.

3 B. Campos *et al.,* „Positive and Negative Emotion in the Daily Life of Dual-Earner Couples with Children”, *Journal of Family Psychology,* vol. 27, nr. 1, 2013, pp. 76-85, accesat pe 29 noiembrie 2021, doi.org/10.1037/a0Q31413.

Ziua 1: Stabiliţi contactul

1 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, ed. cit.*

2 J.C. Babcock *et al.,* „A Component Analysis

of a Brief Psycho educational Couples Workshop: One-Year Follow-up Results”, *Journal of Family Therapy,* vol. 35, nr. 3, 2013, pp. 252-280, accesat pe 29 noiembrie 2021, doi.org/10.1111/1467- 6427.12017.

3 J.M. Gottman şi N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work,* Harmony, 2015. *Vezi* şi ediţia în limba română: *Cele şapte principii ale unei căsnicii fericite,* traducere de Ştefania Miclea, ASCR, Cluj- Napoca, 2021.

Ziua 2:0 întrebare importanta

1 Un rezultat nepublicat la care s-a ajuns în urma unui chestionar din cadrul unui seminar făcut cu peste 500 de cupluri prin intermediul The Gottman Institute.

Ziua 3: Multumiti-vâ!

1 E.A. Robinson şi G.M. Price, „Pleasurable Behavior in Marital Interaction: An Observational Study”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* vol. 48, nr. 1, 1980, pp. 117-118, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1037/0022-006X.48.1.117.

2 R. Weiss, „Strategic Behavioral Relationship Therapy: A Model for Assessment and Intervention”, în *Advances in Family Intervention, Assessment and Theory,* vol. 1, J.P. Vincent (ed.), Al Process, Greenwich, 1980, pp. 229-271.

3 R. Davidson şi S. Begley, *The Emotional Life of Your Brain,* Hudson Street Press, New York, 2012.

4 R.J. Davidson şi A. Lutz, „Buddhas Brain:

Neuroplasticityand Meditation”, *IEEE Signal Process Mag,* vol. 25, nr. 1, 2008, pp. 174-176, accesat pe 2 decembrie 2021, doi:10.1109/msp.2008.4431873 .

5 R.P. Cleary Bradley, D.J. Friend şi J.M. Gottman, „Supporting Healthy Relationships in Low-Income, Violent Couples: Reducing Conflict and Strengthening Relationship Skills and Satisfaction”, *Journal of Couple & Relationship Therapy,* vol. 10, nr. 2, 2011, pp. 97-116, accesat pe 2 decembrie 2021, dx.doi.org/10.1080/15332691.2011.562808.

6 „Mental Health Disorder Statistics”, Johns Hopkins Medicine, accesat pe 4 februarie 2022, hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/mental-health-disorder-statistics.

7 J. McKoy, „Depression Rates in US Tripled When the Pandemic First Hit—Now, They’re Even Worse”, *The Brink,* Boston University, 7 octombrie 2021, bu.edu/articles/2021/depression-rates-tripled-when- pandemic-first-hit.

Ziua 4: Oferiţi-vâ un compliment autentic

1 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, ed. cit.*

2 J.M. Gottman şi J. Schwartz Gottman, *The Science oj Couples and Family Therapy: Behind the Scenes at the Love Lab,* W. W. Norton, New York, 2018.

3 *Ibidem.*

4 J.M. Gottman şi C.I. Notarius, „Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century”, *Family Process,* vol. 41, nr. 2, 2002, pp. 159197, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1111/J. 1545-5300.2002.41203.x.

5 J.M. Gottman *et al.,* „Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions”, *Journal oj Marriage and Family,* vol. 60, nr. 1, 1998, pp. 5-22, accesat pe 2 decembrie 2021, jstor.org/stable/353438.

6 *Ibidem.*

7 J.M. Gottman si R.W. Levenson, „Marital Interaction: Physiological Linkage and Affective Exchange” *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 45, nr. 3, 1983, pp. 587-597.

8 *Idem,* „Physiological and Affective Predictors of Change in Relationship Satisfaction”, *Journal oj Personality and Social Psychology,* vol. 49, nr. 1, 1985, pp. 85-94.

Ziua 5: Cereti-vâ unul celuilalt ce aveti nevoie

1 S. Carrère si J.M. Gottman, „Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion”, *Family Process,* vol. 38, nr. 3, 1999, pp. 293-301, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1111/J.1545-5300.1999.00293.x.

2 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The*

Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, ed. cit.

Ziua 6: Contactul fizic

1 C. Northrup, P. Schwartz si J. Witte, *The Normal Bar: The Surprising Secrets of Happy Couples and What They Reveal About Creating a New Normal in Your Relationship,* Harmony Books, New York, 2013.

2 P. Zak, *The Moral Molecule: The Source of Love and Prosperity,* Dutton, New York, 2021.

3 A. Montagu, *Touching: The Human Significance oj Skin,* Harper & Row, New York, 1986, p. 87.

4 M. Hasan, „What All That Touch Deprivation Is Doing to Us”, *New York Times, 6* octombrie 2020, nytimes.com/2020/10/06/style/touch-deprivationcoronavirus.html.

5 T. Field, *Touch,* MIT Press, Cambridge, 2001.

6 S. Cohen *et al.,* „Does Hugging Provide StressBuffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness”, *Psychological Science,* vol. 26, nr. 2, 2015, pp. 135— 147, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1177/095679761455928 4.

7 T. Field, „Touch Therapy Effects on Development”, *International Journal of Behavioral Development,* vol. 22, nr. 4, 1998, pp. 779-797; TField, M. Diego si M. Hernandez-Reif, „Preterm Infant Massage

Therapy Research: A Review”, *Infant Behavior and Development,* vol. 33, nr. 2, 2011, pp. 115-124, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1016/j.infbeh.2009.12.004.

8 F. Shapiro *et al.,* „Bringing Baby Home Together: Examining the Impact of a Couple-Focused Intervention on the Dynamics within Family Play”, *American Journal of Orthopsychiatry,* vol. 8, nr. 3, 2011, pp. 337-350.

9 S.M. Jourard, „An Exploratory Study of Body- Accessibility”, *British Journal of Social and Clinical Psychology,* vol. 5, nr. 3, 1966, pp. 221-231, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.111 l/j.2044-8260.1966.tb00978.x.

10 T.D. Fisher, Z.T Moore si M.-J. Pittenger, „Sex on the Brain? An Examination of Frequency of Sexual Cognitions as a Function of Gender, Erotophilia, and Social Desirability”, *Journal of Sex Research,* vol. 49, nr. 1, 2012, pp. 69-77, accesat pe 7 februarie 2022, doi: 10.1080/00224499.2011.565429.

11 C.E. Finch, „Evolution of the Human Lifespan and Diseases of Aging: Roles of Infection, Inflammation, and Nutrition”, *PNAS,* vol. 107, nr. 1, 2011, pp. 1718—1724, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1073/pnas.09096061Q6.

12 J.A. Coan, H.S. Schaefer si R.J. Davison, „Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat”, *Psychological Science,* vol. 17, nr. 12, 2006, pp. 1032-

1039, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1111/j.l467- 9280.2006.01832.x.

13J.A. Coan *et al.,* „Relationship Status and Perceived Support in the Social Regulation of Neural Responses to Threat”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience,* vol. 12, nr. 10, 2017, pp. 1574-1583, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1093/scan/nsx091.

14P.J. Zak, A.A. Stanton si S. Ahmadi, „Oxytocin
Increases Generosity in Humans”, *PLoS ONE,* vol. 2, nr. 11. 2007, p. 1128, doi.org/10.1371/journal.pone.00Q1128.

15P.J. Zak, „The Neurobiology of Trust”, *Scientific American,* vol. 298, nr. 6, 2008, pp. 88-95, accesat pe 2 decembrie 2021, jstor.org/stable/26000645.

16P.J. Zak, *The Moral Molecule: The Source of Love and Prosperity, ed. cit.*

17S. Kirshenbaum, *The Science of Kissing: What Our Lips Are Telling Us,* Grand Central Publishing, New York, 2011.

18S.A. Wagner *et al.,* „Touch Me Just Enough: The Intersection of Adult Attachment, Intimate Touch, and Marital Satisfaction”, *Journal of Social and Personal Relationships,* vol. 37, nr. 6, 2020, pp. 19451967, accesat pe 2 decembrie 2021, doi.org/10.1177/026540752091079l .

19 J.M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, ed. cit.*

Ziua 7: Stabiliţi o seară a întâlnirilor

romantice

1 Studiul de la Sloan Center a fost primul de acest tip. B. Campos *et al.,* „Positive and Negative Emotion in the Daily Life of Dual-Earner Couples with Children” *Journal of Family Psychology,* vol. 27, nr. 1, 2013, pp. 76-85, accesat pe 29 noiembrie 2021, doi.org/10.1037/a0Q31413; L. Smith, „Two Incomes, with Kids and a Scientists Camera”, *CELF in the News,* UCLA Center on Everyday Lives of Families, 29 iulie 2001, celf.ucla.edu/pages/newsl.html; B. Cary, „Families” Every Fuss, Archived and Analyzed”, *The New York Times, 22* mai 2010, nytimes.com/2010/05/23/science/23family.html.

2 J.M. Gottman *et al.,* „Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples”, *Journal of Marital and Family Therapy,* vol. 46, nr. 2, 2020, pp. 218-239, doi.org/10.llll/jmft.12395.

3 M. Weiner-Davis, *The Sex-Starved Marriage,* Simon & Schuster, New York, 2003.